ВЕСТНИК
ЗОЖ
№ 17 (269), сентябрь 2004 г.





Фото нашего читателя — москвича Валентина Нестерова.
И на снимке, кстати, наш постоянный читатель — ветеран войны Виктор Васильевич Кондратьев, его дочь и внучки с грибной добычей.

Письмо в номер

СТОРОНА РОДНАЯ

Сторона родная, сторона родная,
На копне душистой славная постель.
Пролетит со свистом серых уток стая,
И скрипит у речки птица коростель.

Подмигнет звезда мне с глубины высокой,
Тишину нарушит фырканье коня,
Да плеснется щука где-то там в осоке,
И уснут заботы трудового дня.

От травы душистой голова кружится.
Будет день погожий — выпала роса.
Лишь глаза закрою — вновь покос мне снится,
И траву срезает звонкая коса...

Сторона родная, сторона родная,
Мне к тебе не просто вырваться теперь.
Я тебя, пожалуй, нынче не узнаю...
Лишь порой во сне мне снится коростель.

Адрес: Ватлину Станиславу Викторовичу, 682354 Хабаровский край, Нанайский р-н, с. Маяк, ул. Зеленая, д. 22.



Цитата номера

"Не бойся медленно идти, бойся остановиться".

Адрес: Мазепову Виктору, 141352 Московская обл., Сергиев-Посадский р-н, д. Антипино.

ХОТЯ ОТ ПОХВАЛ НИКТО ЕЩЕ НЕ УМЕР

Время от времени нам – то есть мне, редактору, и читателям – наверное, не вредно садиться за "Круглый стол" и обсуждать те или иные общие проблемы. Давайте сегодня сделаем такую попытку в надежде, что она не окажется последней. То есть я предлагаю вам читательские письма, скажем так, с критикой, но, как мне кажется, критика эта направлена не на разрушение газеты, а на ее улучшение.

Увы, дорогая редакция, сегодня я пишу вам, осознавая, что могу впасть в немилость, но все же, как тот хазановский попугай, "не могу молчать". Надеюсь, что поймете меня правильно.

Не кажется ли вам, что вы чрезмерно увлеклись защитой собственного достоинства? №№ 10, 12, 13... Стоит ли так болезненно реагировать на чьи бы то ни было выпады в свой адрес?

Да, неприятно. Даже противно. Но есть же другие методы. Суд, в конце концов. А так — ну, я согласна с публикацией в № 10 — в "Колонке редактора". Этого более чем достаточно, зачем же продолжать тему из номера в номер?

Согласитесь, на всякий чих не наздравствуешься. Может, стоит оставить в покое и госпожу Пожидаеву, и прочих, ей подобных? Вспомните Слона и Моську — будьте терпеливы и снисходительны! На всех в любом случае не угодишь, да и не нужно это.

И публикация хвалебных писем в адрес вестника тоже, на мой взгляд, должна быть более умеренной. Естественно, каждый приверженец газеты благодарит вас за ваш труд, но использовать именно эти строки — явная самореклама.

Помните неоднократно осмеянный во времена реформ лозунг времен советского периода: "Хороший товар в рекламе не нуждается!"?

Те, кто читает "ЗОЖ", вряд ли от него откажутся, что бы там кто ни говорил и писал. Да и другим почитать посоветуют. Что же касается тех, кто видит газету впервые...

Я впервые прочла несколько номеров осенью 99 года. И сразу же подписалась на газету. И ни разу об этом не пожалела. Но вот потенциальных новых подписчиков, боюсь, все, о чем я говорю, может насторожить и отпугнуть. Лишнее это. И я никогда не думала, что придется такое вот письмо вам написать. И меня в этот водоворот втянуло, хоть и с другого бока.

А что касается задевшего вас врача, то, может, пусть живет себе и даже пусть мнение собственное имеет, хоть и не совпадающее с большинством? Трудно разобраться, что это — вина или беда нашей страны — безапелляционность и невежество в пугающих масштабах... Но одно точно — эти болезни, уж если они есть, никакая медицина не в силах одолеть — ни официальная, ни народная. Значит, это так и будет соседствовать с нами и далее — придется запастись терпением, другого выхода как будто и нет. Иногда стоит поставить таких на место, но и только. Без продолжений. Вы всегда несли положительные эмоции, так не будем раздувать костер негатива.

И еще. Не портите авторов. Я о Светлане Фомичевой. Мне ее статьи, стихи всегда были как-то близки по духу, нравились, привлекали мое внимание.

Но не нужно забывать: кому многое дано — с того много и спросится. В № 3, 2004 "Как я боролась с гриппом". Прочла — подсознательно как-то чувствую: что-то не то. А что "не то"... Подпись узнаваема, но неуловимо что-то изменилось в стиле. Не понравился материал, одним словом. Согласилась, правда, с тем, что можно бы и покороче... То есть даже у тех, чьи имена стали привычными на страницах вестника, брать в печать стоит только самые удачные статьи. Именно потому, что все читатели уже знают возможности запомнившихся авторов.

Прошу простить мне эту дерзость — давать советы вам. Я сомневалась — писать ли это письмо. Потом подумала: в конце концов, что я могу потерять — возможность высказать свои мысли на страницах "ЗОЖ"? Да, это потеря. Но ведь сам "ЗОЖ" у меня никто не отберет, даже если это письмо придется вам не по нраву — я все равно останусь вашей подписчицей... А вот ваши потери, если вы не обратите внимание на то, что меня (думаю, и не только меня) волнует, могут оказаться несоизмеримо большими: вы же не хотите потерять лицо "ЗОЖ"? Пусть оно остается добрым. Будьте терпимее. Я понимаю, это сложно, и все же...

Поверьте, пишу это письмо с добрыми намерениями. Не для дискуссий. Не для публикации. Просто к сведению. Возможно, я и преувеличиваю. Но я так чувствую и потому так пишу.

Удачи вам! Добра и Здоровья!

Татьяна Новак.

Ставропольский край.
(Адрес в редакции).

ОТ РЕДАКТОРА: Татьяна Александровна, хотя вы и заметили: "Не для печати", я все же решил опубликовать ваше письмо. Уверен, что оно отражает мнение многих наших читателей.

Вы правы. С защитой "чести и достоинства" перебор. Но, если честно, – ничто человеческое мне не чуждо, – то я страшно разозлился. И в большей степени даже не на врача, а на ту самую районную газетку "Нехаевские вести". Журналисты-то должны понимать, что значит — макулатурная газета, что значит – бульварная. Ну, да Бог с ними.

И относительно похвал в адрес "ЗОЖ". Много, да. Но вы не представляете, сколько мы их вымарываем из писем. Однако иной раз и убрать-то нельзя – все так завязано. С другой стороны, люди высказывают свое мнение... То есть – это уже к читателям – хвалите нас меньше и больше пишите по делу.

* * *

Я не сторонник некоторых умильных писем в адрес редакции "ЗОЖ", но хочу заметить, что ваше издание на голову выше всех остальных подобных. К тому же вы являетесь первооткрывателем темы. Сейчас стало выходить много слабых копий, подобных "ЗОЖ", можно назвать их чем-то вроде плагиата. А теперь несколько практических замечаний.

1. Выражение "цитата дня" подходит, мне кажется, для ежедневных изданий, а вашему подойдет выражение "цитата номера". А то — какого дня? Непонятно.

2. Я и, думаю, многие другие читатели, под словом "доктор" понимаю врача, окончившего медицинский институт и работающего по специальности, а не народного целителя, каким бы хорошим он ни был. А ваша рубрика "Простые советы доктора Любимовой" невольно вводит в заблуждение. Будет точнее, если писать "доктора альтернативной", или "доктора нетрадиционной медицины". И, кажется, чтобы стать настоящим доктором, мало читать медицинскую энциклопедию и окончить курсы в Шри-Ланке.

3. Повторение некоторых рецептов следовало бы давать с пометкой, что рецепт уже был однажды напечатан в вашей газете. Например, рецепт: хвоя, ягоды шиповника, шелуха лука. Только в этом году я его встречаю уже два раза (без комментария) — в № 6-м, стр. 3 и в № 11-м, стр. 24. А впервые я его прочитал в вашей же газете (тогда случайно купил в киоске) в начале 90-х годов под авторством целителя В.Тищенко. Даже если это чисто народный рецепт, все-таки первооткрывателем

Следующий, 18-й, номер выйдет 27 сентября с.г.

(для широкой публики) является Тищенко. Нелишне об этом напомнить.

От себя я хотел бы попросить редакцию дать материал об этом человеке, а может быть, и интервью. Это, так сказать, заказ.

Николай Павлинов.

ОТ РЕДАКТОРА: Насчет "Цитаты..." уже исправились. А вот по поводу Натальи Владимировны Любимовой... Она именно дипломированный врач. Прекрасный, человечный... Так что реплика не к ней.

Что касается интервью с Тищенко, то он в Америке, и вряд ли у него есть что сказать читателям "ЗОЖ".

* * *

Несколько слов хочу сказать о рекомендациях в вашей газете для пожилых людей. Они не могут бегать, прыгать, обливаться ледяной водой и так далее. Рекомендуйте, как им жить, со скидкой на возраст, как дожить свой век, не болея (шутка).

Галина Николаевна Родина, 76 лет.

Нижегородская область.

ОТ РЕДАКТОРА: Ну те, кто не могут, значит, не могут. Пусть пытаются. Хотя бы ходить. И вообще тезис: "Доживать..." мне очень не нравится. Надо не доживать, Галина Николаевна, а жить! Обязательно жить!

* * *

Многие вам советуют ничего не изменять в вестнике, пусть все будет так, как есть... вы об этом неоднократно упоминали. Больше того, скажу, что так и делаете... Однако помните фразу: "Пастор не должен идти за паствой, но и против..." не должен идти! Конечно, наше издание (сам вестник) маленькое, тем труднее выбрать главное, дабы придать очевидную популярность. И многое вам удается, хоть и развернуться негде! Но дерзать следует, это мое глубокое убеждение! Обязательно должна быть новизна!

И еще: у нас же в "ЗОЖ", прочитав всю статью, начинаешь искать, где же рецептик, а заголовок порой ни о чем не говорит! Ну, например, "Вот так удача". И нужно всю статью читать, чтобы понять, в чем она – эта удача. Некоторые ищут рецепты по заголовкам, например, мой товарищ по работе в школе Саша Устенко, сердечник с букетом других болезней, перестал приобретать "ЗОЖ" только из-за этого! Перешел на "Айболит", но и его бросил.

Правда, наши рецепты у вас "сдирают" почти все издания. Моя жена постоянно находит в них "что-то из "ЗОЖ". Действительно, наглый плагиат!

Короче, не слушайте тех, кто говорит: "Ничего не изменяйте!" Это же совет, подобный троянскому коню!

Изменяйте, но в сторону улучшения, обогащения как информацией, так и оформлением.

Я высказал далеко не все и только потому, что "я люблю тебя, "ЗОЖ", и хочу, чтобы лучше мы стали!"

Адрес: Цышко Владимиру Ивановичу, 642007 Северо-Казахстанская обл., г. Петропавловск, ул.Алтынсарина, д.7.

ОТ РЕДАКТОРА: Дорогой наш Владимир, мне кажется, нельзя сказать, что мы ничего не меняем. Напротив, меняем, по-моему, все, кроме принципов формирования газеты. Главное – ваши письма. Не держите нас на "однообразной диете" — вот и вся проблема.

Что же касается глобальных перемен — скажем, улучшить бумагу, ввести четыре краски, увеличить количество страниц, то это неизбежно приведет к значительному удорожанию издания. Вам это надо?

На сегодня все. Спасибо всем.

Вел "Круглый стол" Анатолий КОРШУНОВ.

ПОЛУЧИЛА 1748 ПИСЕМ

После того как в "ЗОЖ" (№3 (255) за 2004 год) было опубликовано мое письмо "Где же ты, мой голубь?", я получила 1748 писем! Это вы, мои дорогие братья и сестры, как в большой дружной семье, протянули мне руки, подставили свои плечи. Низкий вам поклон.

Мне даже и в голову не могло прийти, что письмо будет опубликовано. Это были просто мои мысли и рассуждения от безысходности, внезапности... В России живут поистине необыкновенные люди: сколько участия, сколько тепла получила я, читая присланные мне письма. Какая уж тут депрессия — успевай только читать и отвечать.

Вопросы почти все одинаковые: как вырастила столько детей в наше нелегкое время. Да как и все — любовью, терпением, трудом. Признаюсь — двое ребятишек мои, четверых усыновила, двоих опекала, остальные сами пришли в семью, вернее, дети приводили. Вот и получилась у нас такая семья из 12 детей. Достатка большого не было, но дети всегда были сыты и одеты. Я утром рано, в 5.30, до работы ездила в соседнее село и покупала 20 литров молока. Дети мне помогали: сами сепарировали молоко, сбивали сметану и масло. Помню, мы даже игру придумали, чтобы веселее было работать. Усаживались на длинную лавку, клали трехлитровые банки на коленки и катали их со стишками: "Чики, чики, чикалочки, едет Ваня на палочке". Хлеб пекли свой. Детишки рано научились выполнять всю работу по дому — и варили, и убирали, и стирали.

Еще меня спрашивают, чем лечились. В основном народными средствами. Если нарыв или фурункул, растирали лопух с чесноком и прикладывали к больному месту. При ангине полоскали горло теплой водой с солью и йодом, смазывали керосином. Ожоги лечили сырым яйцом или тертой картошкой с растительным маслом. Я сама по профессии медработник, поэтому часто делала ребятишкам массаж. Например, если горячее молоко с содой и растирание грудки при сильном кашле не помогали, то тогда я применяла точечный массаж.

Жили дружно, все учились, сначала в школу ходили гурьбой, потом в техникумы и училища. Затем служили в армии, а когда выросли, стали вить свои гнезда. Ни один не спился, все работают. Сейчас, конечно, им нелегко приходится. Сами карабкаются, ведь старших родственников, кроме меня, у них нет никого. И своих детей помогают друг другу растить. Я до сих пор еще работаю, хотя имею уже 35-летний стаж.

Мы с мужем во всем старались быть для детей примером, учили их любить и уважать друг друга. Я сама шила и вязала одежду для ребятишек. Муж учил их работать по дереву и металлу. Вместе ходили в лес за грибами и ягодами. Зимой любили кататься на лыжах и на санках. Скучно никогда не было. Мы с мужем готовили детей к взрослой жизни, учили созиданию. Ведь ни один брак, ни одна семья невозможны без самосозидания прежде всего. Я считаю, что любой человек, будь то мужчина или женщина, всегда должен быть готов к самопожертвованию ради семьи. Иначе зачем ее создавать? Супруги должны видеть друг в друге личность, уметь общаться

между собой, поддерживать во всем. И обязательно — уметь прощать.

Еще раз спасибо всем, кто прислал мне письма. Не обижайтесь, кому не успела ответить лично. Жизнь продолжается.

Адрес: Дегтяревой Нелли Алексеевне, 630034 г. Новосибирск-34, 2-й пер. Крашенинникова, д. 8, кв. 1.

ЖИМОЛОСТЬ — ПТИЧЬЯ ФИЛАРМОНИЯ

Философ-гуманист XVI века Мишель Монтень утверждал в своих “Опытах”: “Надо уметь переносить то, чего нельзя избежать. Наша жизнь, подобно мировой гармонии, слагается из вещей противоположных... так должно быть и у нас с радостями и бедами, составляющими нашу жизнь. Само существование наше немыслимо без этого смешения”. Но как найти гармонию в себе, когда одолевают всевозможные болезни и порой теряешь самообладание? От горестей и болезней отвлекает каждого свое.

Под моим окном растут декоративные кусты. Сколько ни спрашивал, как они называются, окружающие равнодушно отвечали: “Кустарник”. И вот серьезно заболел. Взглянул однажды в окно и ахнул: в конце мая кусты покрылись розовыми, белыми, желтыми, серыми цветочками. Невольно вспомнились стихи:

Будто небо красил кто-то —
Вот веселая работа!
И оттуда, с высоты,
Каплей брызнул
на цветы.

Взялся я за ботанический атлас. Оказалось, под окном жимолость — от татарской до балтийской. Наконец-то познакомились!

А атлас превратился для меня в своеобразный путеводитель по окрестностям. Я не только узнал названия деревьев и кустарников в округе, но и получил представление об их особенностях и полезных свойствах. Теперь знаю их всех как хороших друзей. Появилась иллюзия, что и они приветствуют меня, когда прихожу во двор своего дома. Но жимолость — это что-то необыкновенное!

В урожайные годы она превращается в дом родной для пернатых. Представляете, глянул как-то в окно на припушенный февральским снегом куст и увидел чудо: снегирь с красным пушистым туловищем-мячиком, черными крыльями и темной “шапочкой” над зоркими глазами сидел на ближайшей ветке, словно само воплощение счастья. Я будто успел на необыкновенный целительный сеанс, подаривший заряд оптимизма.

Природа щедро делится запасами эликсира жизни — только успевай им пользоваться. В апреле в пригороды и парки Петербурга прилетают стаи кочующих свиристелей. Их десант высаживается на жимолость, чтобы полакомиться ягодами, почерневшими от холодов. Несколько дней идет пир горой у этих красивых птиц, украшенных хохолками и узорчатыми бело-красно-желтыми крыльями. А в начале лета листочки и цветочная пыльца жимолости привлекают синиц, воробьев и ворон — пернатым нужны витамины!

Жимолость еще и служит птичьей филармонией. Кого здесь только не услышишь! От перезвона синичьих голосов до нежных “свирри-свирри” свиристелей и назойливо-вопросительных “чьи-вы” чибисов. Но самые преданные меломаны, пожалуй, синицы.

Летом в парке Павловска происходит удивительное действо. Учащиеся музыкальной школы приходят с флейтами в различные уголки парка, останавливаются у облюбованных деревьев. Звучит волшебная музыка. И в мгновение ока множество синиц слетается на звук флейт, обсыпая ближние к музыканту ветки и скамейки. Птицы слушают самозабвенно. А мы с женой замираем на скамейке — такой концерт доставляет сказочное удовольствие. Какие там болезни! Пусть на время, но ты ушел от них. Вместо горестно-серых мыслей на душе воцаряется светлая радость, настраивает на борьбу с болью, на жизнь!

Адрес: Герасимову Юрию Александровичу, 192283 С.-Петербург, Загребский бульвар, д. 35/28,кв.77.

“ЗОЖ”: Юрий Александрович, каемся: письмо незаслуженно долго пролежало в редакции. При первом прочтении показалось: а мы тут при чем - птички, цветочки... Отложили и... забыли. Извлекли, перебирая архив. Прочитали, и в душе запели колокольчики радости. Конечно же, письмо о здоровье! Оно само — живительная таблетка от всех болезней. Спасибо! И пишите: как дела, как здоровье, что там с птичками и цветочками? Год не встречались с вами.

ВЕК ЖИВИ — ВЕК УЧИСЬ

Я давняя поклонница “ЗОЖ”. Всегда радуюсь получению очередного номера. Сначала читаю, а потом перечитываю и выписываю подходящие мне рецепты. Только к этому процессу отношусь творчески: сначала подумаю, подходит ли мне лично подобный рецепт или нет. Мы ведь все индивидуальны, поэтому каждый организм реагирует по-своему на одни и те же препараты.

С большим интересом изучаю статьи Б. Болотова и верю ему. Многие мои знакомые тоже используют рецепты Болотова, применяют квасы и отзываются положительно о результатах лечения. Их действие испытала и я на себе. Скажу так: 92 года болезни обходили меня стороной. А вот на 93-м году появились проблемы в виде аллергии. Врачи посоветовали искать аллерген самостоятельно. Читая как-то раз книгу Болотова “Шаги к долголетию”, нашла подходящее под мою ситуацию объяснение: “Аллергия, как правило, появляется из-за недостатка в организме хлоридов”. А ведь я из-за болезни почек с 1945 года практически исключила соль из рациона. Иными словами, сама подготовила себе благоприятную почву для аллергии. Пересмотрела свой рацион, начала понемногу подсаливать пищу, и, спасибо Болотову, аллергия прошла. Пью квас на чистотеле — помогает.

Медики говорят: чтобы быть здоровым, одного желания мало — нужна обдуманная целеустремленность. Мы часто пытаемся чужой опыт применить к себе, копируя его до мелочей. Видимо, это не совсем правильно. Любой опыт принесет положительные результаты только тогда, когда он будет пропущен через себя. А часто в вестнике встречаю письма, где читатели жалуются, что применяли на себе такой-то метод, а пользы он не принес. Попробуйте прислушаться к себе — и вы поймете, что именно поможет вам преодолеть болезнь.

Как, например, в моем случае — кто бы мог подумать, что бессолевая диета в каких-то ситуациях тоже вредна. Не зря говорят: "Век живи — век учись".

Адрес: Мартыновой Н.Ф., 355004 г. Ставрополь, ул. Лермонтова, д. 123, кв. 3.

МАМА — ГЛАВНЫЙ ЗАВОДИЛА

Добрый спутник жизни, "ЗОЖ", не стала бы я, наверное, твоим читателем, если бы не мама Мария Антоновна Кузьмичева. Она живет далеко от столицы около города Камень-на-Оби (родина режиссера Пырьева, если знаете). В маленькой живописной деревушке теперь, как и везде, остались в основном пенсионеры. Выживают, держась друг за дружку. Собираются вечерами в одной избе и отогреваются разговорами, песнями, шутками. А мою маму всегда спрашивают, что там "ЗОЖ" советует. Да ее и спрашивать не надо. Сама предложит собственноручно приготовленные и опробованные мази и настойки, если у кого-то не ладится со здоровьем.

Приехала я в гости, а у нее подшивка вестника подобрана аккуратно, на каждой газете — выписка, какие и где рецепты. Как только времени у нее хватает! Ведь мама без дела не сидит. Восьмой десяток разменяла, а хлопочет целый день. Пирожки печет, булки — вкуснее не едала! Сожмешь пышный кусок хлеба, а он дышит в руках, распрямляется, в рот просится. Мама не успевает квашню заводить одну за другой, когда гостей много. Едут-то к ней отовсюду родственники — из Риги, Самары, Краснодара.

Вместе с отцом они дожили в любви и согласии до золотой свадьбы. И папа наш, участник войны, несмотря на болезни, только благодаря заботам мамы дожил до 74 лет. Сейчас его уже нет с нами, а мама спасается, опекая детей-внуков и друзей. К ней тянутся люди потому, что она всегда интересуется новым. Вот и пчел завела, многое знает про них. Умеет шить-вязать, делать варенья-соленья. "ЗОЖ" ведь тоже стала первой в деревне выписывать. Заставила мама и меня завести записную книжку для рецептов из старых номеров. А я полистала-полистала, кое-что переписала и теперь сама стала подписчицей. Да не столько ради рецептов, сколько для поднятия настроения. Хороший тон у писем — доверительный. Мы-то уж отвыкли от такого простого, естественного общения. В газетах обычно заголовки агрессивные, черные. А "ЗОЖ" — оазис для тех, кто хочет сохранить в себе доброту и любовь.

Мама с нетерпением ждет каждый номер. Спасибо, что разговариваете с людьми, согревая их жизнь, объединяете их, не даете озябнуть в одиночестве.

Надежда Кузьмичева.
г. Москва.
(Адрес в редакции).

ПРО МОЮ СЕСТРУ

Мы с сестрой — дети военного времени. Родители наши погибли во время войны. Сестра заменила их, хотя и сама была ребенком (мне сейчас 63, ей — 68). Ее слово и теперь для меня закон. Летом я с внучкой Анечкой побывала в гостях у сестры. Она живет в городе Великие Луки — это наша малая родина. Когда гостила, сделала подарок сестре — подписала ее на вестник "ЗОЖ". Надеюсь, ей понравится, я-то уже давно его читаю и выписываю.

Мою сестру зовут Валентина Федоровна Сорокина. Хотела бы поздравить ее с двойным праздником — с днем рождения (23 сентября) и вступлением в зожевскую семью (газету она будет получать с сентября). Валентина очень мужественный человек, победила свои многочисленные болезни, в том числе и онкологические. Она и сейчас летом дружит с велосипедом, а зимой — с лыжами. Сестра до сих пор работает, трудится дворником на автостанции, где ее очень уважают.

А еще небольшое замечание. Недавно я слушала выступление главного пчеловода страны, который говорил о том, что мед — это лекарство, которое следует употреблять только в натуральном виде. А в "ЗОЖ" читаю, что его то нагревают, то кипятят с разными компонентами. При этом мед теряет свои лечебные свойства, превращается просто в сахар. Нестыковочка получается?..

Я ничего особенного не сообщила, поэтому и адрес свой не указываю.

Тамара Федоровна.
Краснодарский край.

"ЗОЖ": Спасибо, Тамара Федоровна! А те, кто нагревает мед и кипятит его с разными компонентами, пусть задумаются!

ПРОСТО НАДО ВЕРИТЬ

Вот уже почти год, как я вдова. Муж погиб, не успев увидеть нашу дочь. Я родила ее через 9 дней после его гибели. Да, я еще молодая, но мне хочется только одного — стать старой, чтобы вся эта жизнь побыстрее прошла.

После того, что случилось, у меня обострились все хронические заболевания, в основном ЖКТ. Доходило до того, что я лежала пластом на кровати и не могла ухаживать за ребенком. Спасибо моей маме, она помогала. У меня и раньше бывали обострения, но таблетки, назначаемые врачами, не помогали. Лечилась 3-4 месяца по методу Шевченко, но, видимо, это не мое. А вот когда прочитала материалы Б. Болотова и доктора В. Наумова — решила попробовать. Сделала квас на чистотеле, ем жмыхи, соблюдаю диету, добавляю в чай настой полыни на уксусе. Все это начинала пить с опаской, но с верой в выздоровление.

И вот результат! Еще пока рано делать выводы, я лечусь только один месяц, но положительные сдвиги уже есть. Ушли боли и в желудке, и в кишечнике (а у меня гастрит и колит), прекратился метеоризм, перестал беспокоить желчный пузырь, нет чувства тяжести в желудке, прошел послеродовой геморрой. Намерена таким образом лечиться и дальше, чтобы закрепить результат.

Так что хочу сказать людям: "Лечитесь по Болотову, ничего страшного нет, нужно только терпение и желание".

Посылаю вам стихотворение, печатать его или нет — дело ваше.

На дворе — сентябрь,
На душе — январь.
Взять бы и порвать
В клочья календарь
И опять вернуть
Радостные дни,
Словно заглянуть
В радужные сны.
Снова увидать
В этом сне тебя
И навзрыд рыдать,
Веря и любя,
Что когда-то вновь
Будем мы вдвоем,

Вновь гореть любви
Пламенным огнем.

Эти строки посвящены моему единственному и любимому мужу.

Ольга Калагова.
Амурская обл.
(Адрес в редакции).

"ЗОЖ": Держитесь, Ольга! Есть дочка — ваше и его продолжение, память о нем. Растите ее! И помните: время — лучший лекарь. Напишите нам письмо через год. Будем ждать.

ЕСТЬ НАД ЧЕМ ЗАДУМАТЬСЯ

Здравствуй, "ЗОЖ". Радуюсь тому, что читателей и почитателей у тебя много. Я даже в классе, где преподаю русский язык и литературу, пропагандирую газету. И рубрику "Спорт и ты" поддерживаю. Читаю "ЗОЖ" давно, дарю знакомым, делюсь рецептами, систематизирую их по болезням.

Из моря рецептов выбираю с помощью "маятника" те, что нужны мне в данный момент. По утрам использую растительное масло (долой шлаки), зубы чищу березовой золой (к стоматологу стала реже ходить), пью курсами перекись водорода. Делаю тибетскую гимнастику, особенно нравится мне стойка на голове. Соком алоэ, настойками золотого уса и чистотела вылечила собаку от опухоли. При гриппе (а он бывает у меня редко) обхожусь без больничного: обольюсь на улице несколько раз водой из ведра, попью травяного отвара, и через день-два все проходит.

Применяя рецепты, ориентируюсь на оздоровление всего организма. В результате чувствую себя хорошо и выгляжу молодо. Поняла, что для избавления от недугов нужно много работать над собой, исправлять свой характер, убирать негативные качества.

Хоть я и выросла в простой крестьянской семье, мои родители никогда никого не обсуждали из соседей, не "перемывали косточки" никому. Я стараюсь следовать их примеру. Каждый человек живет так, как может, и имеет право на ошибку. И еще: не смотрю подолгу телевизор и никогда — боевики, фильмы ужасов. Жалко времени и здоровья, лучше читать. Недавно наткнулась на строчки из древнекитайского рассуждения о заболеваниях и лекарствах. Мне показались они очень своевременными. Вот некоторые из них:

- Восхвалять себя за свои заслуги — это болезнь.
- С радостью говорить о чужих просчетах — это болезнь.
- Предаваться лени — это болезнь.
- Хранить в памяти старую неприязнь — это болезнь.
- Относиться с пренебрежением к тем, кто старше или моложе тебя, — это болезнь.
- Быть двуличным и льстивым — это болезнь.
- Вмешиваться в чужие дела — это болезнь.
- В гневе желать кому-то смерти — это болезнь.

Не правда ли, есть над чем задуматься!

- Сталкиваясь с агрессией, не реагировать грубо — это лекарство.
- Претерпев позор, не хранить обиды — это лекарство.
- Развивать стремление к добру и уходить от зла — это лекарство.
- С восхищением относиться к добродетели мудрых — это лекарство.
- Не скрывать чужих заслуг — это лекарство.

Очень нужные нам всем мудрые мысли! Я убедилась, что, изжив в себе перечисленные пороки, становишься внутренне сильным человеком, спокойным, уравновешенным. И наоборот, злые и пакостливые люди, осуждающие других, в конце концов обретают внешне какие-то ведьмовские черты. Приглядитесь! И не обижайтесь, кстати, на неразумных ваших критиканов. Они накажут себя сами.

Адрес: Чиркиной Галине Алексеевне, 630040 Новосибирск-40, до востребования.

НИ ПУХА, НИ ПЕРА

Не раз читала на страницах вестника о пользе очистительных процедур. Согласна на все сто: они необходимы для организма. Но мне кажется, что подобные процедуры нужно начинать, прежде всего, с очищения своего жилища. Даже перестановка мебели, перетряхивание залежей по углам — это уже шаги на пути к очищению. Когда в доме просторно и свободно, то и дышать легче, и воздух свежее. А от этого и сон будет крепче и спокойнее, и просыпаться радостнее.

"Ни пуха ни пера!" — говорим мы друзьям и знакомым, желая им во всем удачи. Мне кажется, что, отправляя таким образом пух и перья к нечистой силе, мы тем самым расчищаем пространство вокруг себя. Сами посудите: сколько в каждой семье живут и переходят из поколения в поколение старые подушки и перины. Годами, а то и десятилетиями они не промывались и не простирывались. Ведь мы обычно меняем только постельное белье, а о том, что происходит внутри подушки, не задумываемся. Сколько там за годы накопилось микробов, клещей и пыли! Давно известно, что вся микрофлора из наших подушек вдыхается нами во время сна и через дыхательные пути разносится дальше по всему организму. От этого возникают аллергические, астматические, кожные и другие заболевания. Представьте себе наглядно такую картину: во сне человек может вспотеть, пот впитывается через наволочку в перо, которым набита подушка. С годами в перьях накапливается трупный яд от убитых птиц. А дальше там развиваются болезнетворные микробы. Но почему тогда люди по-прежнему предпочитают спать на перьевых подушках? Неужели нельзя заменить такие подушки чем-то более гигиеничным и удобным? Конечно, можно. Как приятно спать на валиках, скатанных из махровых полотенец. Их всегда можно сделать нужного размера и подложить под шею, да и стираются они легко. А сколько сейчас продается разнообразных подушек, наполненных травами, гречневой шелухой, х/б стружкой. Такие и в домашних условиях можно изготовить. И травы можно подобрать индивидуально для конкретного заболевания. Вспомните, ведь раньше наши предки подушки и тюфяки набивали свежим сеном или соломой. Аромат трав помогал быстрее засыпать, а заменить начинку ничего не стоило. Обычно это делали два раза в год. Такая экологически чистая постель защищала от болезней.

Поэтому, если хотите избавиться от болезней, выбросьте пух и перо, испытайте на собственном опыте, что такое здоровый и полноценный сон.

Адрес: Неугодовой Татьяне Петровне, 143922 Московская обл., Балашихинский р-н, п/о Заря, ул. Маршала Говорова, д. 14, кв. 3.

"ЗОЖ": Спасибо, Татьяна Петровна! Прекрасное письмо! Затронули тему чрезвычайно актуальную. Вот уж точно: лучше бы ни пуха, ни пера в наших подушках.

ОНА, КАК ДРУГ, И ЗОВЕТ, И ВЕДЕТ

В одной известной песне есть замечательные слова: "И тот, кто с песней по жизни шагает, тот никогда и нигде не пропадет". С большим удовольствием прочитала письмо Ольги Владимировны Андриановой в "ЗОЖ" (№ 10 (262) за 2004 год) "Рисунок заветной мечты". Так приятно узнавать о людях, которые увлекаются искусством — музыкой, танцами, поэзией. И как мудро пишет автор: "Все лекарства внутри нас". Ее мечта полностью совпадает с моей. Мне тоже очень хотелось бы организовать творческий лечебный клуб единомышленников, в который вошли бы все читатели, кто не жалуется на тяготы жизни, ищет и находит возможность радоваться каждому дню. А таких, я знаю, очень много. Вот, например, Колпин Родион Васильевич в "ЗОЖ" (№ 10 (262) за 2004 год) в своем письме "Чтоб мудро жизнь прожить" пишет о своем увлечении танцами. Хотя, полагаю, в свои 73 года мог бы пожаловаться на болезни и невзгоды. Перечислить всех оптимистически настроенных людей, нуждающихся в духовном общении, просто невозможно. Поэтому я отзываюсь на призыв и предлагаю буквально со следующего номера взяться за создание клуба здоровья под названием "С песней по жизни". Режиссер у нас уже есть — это Ольга Владимировна, а я, Ида Аблакатова, буду ее помощницей.

Мы могли бы наладить переписку и обмениваться текстами любимых песен. Так, глядишь, и научимся предупреждать болезни простым способом — музыкой и песней. Ведь когда поешь, то и печали куда-то уходят, и на душе становится светлее, а значит, и здоровье будет крепче. Красивая песня — как молитва. Она очищает пространство вокруг человека, прогоняя дурное, излечивая душу.

Так что, дорогие читатели, начинайте прямо сегодня петь при любых обстоятельствах, при любых невзгодах — и никогда не пропадете.

Если кто-то захочет откликнуться, то пишите мне о музыке, песнях, искусстве, о таких клубах, где играют и поют. Я сама играю на аккордеоне.

Адрес: Аблакатовой Иде Павловне, 400065 г. Волгоград, ул. Луговского, д. 11, кв. 92.

"ЗОЖ": Да, да...
Легко на сердце
от песни веселой.
Она скучать не дает
никогда.
И любят песню
деревни и села,
И любят песню
большие города.

Нам песня строить
и жить помогает.
Она как друг и зовет,
и ведет,
И тот, кто с песней
по жизни шагает,
Тот никогда и нигде
не пропадет...

А?! Какие песни мы пели! Вспоминаете? Так пойте, друзья, пойте! Это из фильма "Веселые ребята", слова написал поэт В.Лебедев-Кумач, музыку — композитор И.Дунаевский.

Это вам не тот идиотизм, который несется чуть ли не с любой сцены:

Ты меня любишь.
Я тебя — нет...
И так — горячка белая,
белая горячка — на полчаса...

ЗАПИСАЛА, ЧТО С ДЕТСТВА ЗНАЛА

После моей публикации в "ЗОЖ" (№ 5 (257) за 2004 год) приходит много писем с вопросом, где купить сборники русских народных песен. Людей очень интересуют песенники 90-х годов. Я свой составила по памяти, записывая то, что знала с детства, — примерно 115 штук. Но теперь многие вообще стесняются петь. Неужели творчество наших предков уйдет в никуда? Когда меня спрашивают, как научиться играть на гитаре или аккордеоне, я отвечаю просто: имейте терпение, хороший слух, хорошую память, а главное — пойте.

Среди пришедших в мой адрес писем некоторые невозможно читать без слез. Я восхищаюсь Розой Г. Сколько ей пришлось пережить, передвигаясь на коляске! Она добилась замечательных результатов, преодолела два марафона в Нью-Йорке, один — в Омске, два — в Москве, участвовала в соревнованиях в Киеве, Минске, в Таллине, Вильнюсе. Успехов ей и здоровья!

Ольга О. уже 13 лет прикована к постели. Любит петь, ее хобби — мозаика и поделки из сухоцветов. Она, работая только одной рукой, мечтает освоить вышивку гладью. Хочу ей пожелать — пой во весь голос, несмотря ни на что. Песня обязательно поможет.

А вот письмо из Германии от женщины, племянник которой женился на какой-то сектантке в 80-х годах. Семья поселилась тогда в ФРГ. Через 22 года племянник ушел из дома, разойдясь из-за религиозного запрета на аборты. А у них уже 10 детей! Вот моя корреспондентка и спрашивает, как вызволить из заточения ребят, которым запрещено смотреть телевизор, петь "сатанинские" песни и т.д. Но я ответа не знаю. С трудом верится, что все это происходит в XXI веке.

Вот такая разнообразная почта у меня одной, а сколько же тогда писем приходится на всю редакцию! Хочется, чтобы в ней стало больше песен, с которыми мы могли бы знакомиться на страницах "ЗОЖ".

Адрес: Юрьевой К.А., 301835 Тульская обл., г. Богородицк, ул. Володарского, д. 22, кв. 42.

"ЗОЖ": Гм... насчет письма из Германии: знаете, у нас тоже нет ответа. А вот относительно песен... Мы за то, чтобы люди шагали по жизни с песней. Хотя бы в душе.

И еще: как бы нам заполучить либо письма, либо адреса Ольги О. и Розы Г.?

УКРОЩЕНИЕ "СТРОПТИВОЙ". Я ЖЕ ВАС ПРЕДУПРЕДИЛА

Абсолютный чемпион среди болезней желудочно-кишечного тракта сегодня - язва. Корреспондент "ЗОЖ" Александр Мидлер обратился к одному из самых авторитетных в России специалистов по заболеваниям желудочно-кишечного тракта — заместителю главного врача Института скорой помощи им. Н.В.Склифосовского по хирургии Елизавете Семеновне ВЛАДИМИРОВОЙ с просьбой рассказать, каким образом легче предупредить эту болезнь и как, если она постигла, ее укротить.

Я вспомнила строчку из басни Ивана Андреевича Крылова: "Он порча, он чума, он язва здешних мест!". Этот недуг становится сегодня действительно массовой "порчей". И косит людей независимо от пола и возраста. И это — времени примета.

Типичный язвенник прошлых времен — нервный, упрямый, раздражительный мужчина средних лет. (30 лет назад мужчин-язвенников было в 20(!) раз больше, чем женщин). Сегодня число женщин, больных язвой, стремительно растет. "Порчей" сейчас захвачены, таким образом, оба пола и все возрасты — от молодежи до стариков. В орбиту попали и бедные люди, и богатые. Хотя последним легче заключить перемирие с болезнью, ублажив ее дорогими препаратами. Но это — укрощение "строптивой" только на некоторое время.

На Западе сейчас модно считать главным носителем язвы микроб Helicobacter pillory. Что касается нас, то лично я убеждена, что H-pillory — во всяком случае, не главная причина язвы, которая косит россиян. Корень зла и причина причин — социальное наше неустройство и тесно связанное с этим расстройство у людей центральной нервной системы. Язва возникает и развивается главным образом потому, что человеку трудно победить стресс, который хозяйничает в мозгу и сердце. Самая глубокая суть этой болезни даже не в недостатках режима нашей жизни и уж тем более не в том, что мы едим, а в том, что гложет нас — в несостоятельности при решении многих жизненных вопросов.

Мировая медицина предлагает современные средства борьбы против язвы — монотерапию, квадритерапию, антибактериальные методы противостояния микробу Н-р. Но сегодня в России главная причина развития язвенной болезни то, что человек, будь то состоятельный или несостоятельный, как абсолютное правило, плохо ест, находится в постоянном стрессе и ведет образ жизни явно нездоровый. У всех царит нервное напряжение. Обязательной диспансеризации теперь у нас нет; некому человека предупредить, что у него с ЖКТ обстоит неблагополучно и надо подлечиться. Язва поэтому развивается у нас не по-американски и не по-европейски, а куда менее доброкачественно и гораздо более зло.

В этой ситуации я — сторонница старых наших лекарств: альмагеля, обволакивающего слизистую оболочку желудка, викалина, недорогих и эффективных препаратов на основе висмута. От нервных стрессов по-прежнему эффективны с древности испытанные валериана и пустырник. Если они не помогают или вызывают дискомфорт, то для успокоения и перераспределения энергии можно сделать, например, теплую ванночку для ног — способ, тоже давно испытанный и простой.

Профилактически в питании нужно соблюдать посты и постные дни — среду и пятницу. Такие дни и посты задают человеку ритм в питании и помогают регулярно разгружать организм от накоплений животного белка. Это происходит в любой религии—по своему собственному ритму. Ну, а если вы атеист, держитесь любой, на ваш взгляд, здравой концепции ритмичного питания. Их много.

Когда язва уже есть, но не обострена, главное — точный выбор диеты. И по составу пищи, и по объему. Хочешь съесть отбивную, — съешь одну треть. Пища должна быть — и в этом абсолютно нет ничего нового — паровая и щелочная, пресная. Прежде всего исключите — что делать! — удовольствия, которые вызывают сильное выделение желудочного сока: грибные и томатные соусы, закусочные овощные консервы, особенно с томатной заливкой, соленые и квашеные овощи, пряности и приправы, острые специи (горчицу, хрен и пр.), кислые и недостаточно спелые фрукты и ягоды, ржаной хлеб и изделия из сдобного теста, все напитки, содержащие углекислоту (квас, тархун и др.), крепкие чай и черный кофе, алкоголь и курение. Ясно, что надо отказаться от наваристых мясных, куриных и рыбных бульонов, жареных продуктов и копчений, очень жирной пищи и такой, от которой пучит.

Питайтесь не реже чем раз в 6 часов, но при этом суточный рацион желательно несколько уменьшить с обычной средней нормы (3 — 3,5 кг), скажем, до 2 — 2,5 кг. Не забудьте выбрать наилучшую температуру блюд — не ниже 15 и не выше 60 градусов тепла по Цельсию.

Чтобы еда возбуждала аппетит, советую специи из трав, смесь, которая придает замечательный тонкий вкус и супам, и мясным, и рыбным блюдам. Это сбор — в равных частях — высушенная на воздухе полынь, мята, мелисса, цветки таволги, листья и молодые побеги татарника, сныть, дикая редька, подорожник, пастушья сумка, крапива и чабрец.

Жесткая диета не должна длиться более 7 — 10 дней. За это время она поможет справиться с острым состоянием язвы. Затем диета

должна включить в себя осторожные эксперименты. Человеку надо еще и еще раз внимательно понаблюдать: какие продукты и какое действие оказывают на желудок. Скажем, вы заметили, что вам молоко не впрок. Подберите хорошо действующую на вас щелочную минеральную воду. Положим, вы в принципе плохо переносите молочную пищу — а она для излечения язвы желательна, попробуйте пить горячий чай с молоком. Или заменить молоко на обычный йогурт (без сладких добавок), творог или неострые сорта сыра.

Главное — никаких крайностей! Ни в "хорошую" сторону, ни в "отрицательную". Откажитесь от принципа, по которому вы идете в своих привычках "до конца" — пить так пить, курить так курить, острое, так ложками... Умеренность необходима как по отношению к тому, что мы считаем вредным, так и к тому, в полезности чего мы уверены. Так, для язвы питательной средой может быть, например, и водка, и вода, подчас отфильтрованная настолько, что избавлена даже от элементов, нужных нашему организму.

Готовя пищу на рафинированном растительном масле, не забудьте о том, что в маслах нерафинированных находятся ценнейшие элементы, необходимые для нашего здоровья. Нередко мы упускаем из виду, что на рафинированном можно и нужно жарить, но вживую лучше есть то непрозрачное масло, которое некоторые люди даже пренебрежительно называют "сивушное".

Из противоязвенных лекарственных сборов — их масса, найдете в любой книге по фитотерапии — наиболее эффективным я считаю такой состав: листья подорожника — 3 части, корень солодки — 2, плоды фенхеля — 2, цветки ромашки — 2, трава сушеницы — 2, трава мяты — 1 и чистотел — 1. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить и принимать по трети стакана трижды в день за 30 минут до еды.

На заживление язвы работает картофельный сок — по 0,5 стакана натощак за полчаса до еды. Прекрасно действуют черносмородиновый сок (по 100 мл трижды в день) и кисель. Даю рецепт киселя: на стакан смородины — 0,75 стакана сахара, 2 столовые ложки крахмала и 3 стакана воды. Ягоды перебрать, промыть, размять, добавить кипяченую холодную воду, протереть через сито или отжать сквозь марлю. Выжимки кипятить 5 минут и процедить. В этот отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенный картофельный крахмал и, помешивая, довести до кипения. В готовый кисель влить отжатый сок и размешать. Вкусно и эффективно. Напомню, что весьма хорошее средство заживления язвы — облепиховое масло (пить по 1-2 ч. ложки 3-4 раза в день за 20 мин. до еды; длительность курса 2-3 недели). Замечательно пролечивает сок алоэ: два-три раза в день по чайной ложке за 20 минут до еды. Соком алоэ лечатся 3 месяца, потом делают месячный перерыв и, если язва не излечилась, повторяют курс. Отмечу, что, если вы не покупаете этот сок в аптеке, а разводите растение дома и разжевываете его листья, ни в коем случае нельзя допустить, чтобы в желудок попали волокна листа. И последнее — прекрасно помогает настой льняного семени (2 ст.ложки на 1,5 стакана кипятка).

Если народная медицина, щадящее питание и в целом здоровый образ жизни окажутся недостаточно эффективны — слишком далеко зашла болезнь, — можно применить средства официальной медицины — так называемые блокаторы гистаминовых H_2 рецепторов — зантаг, ранитидин, циметидин...

Если, несмотря на все эти меры, резкое развитие язвы довело человека до кровотечения, то тут уж — к хирургу. Я имею в виду, если появляется рвота с примесью крови, черный стул, общая слабость, липкий пот — признаки того, что язва активно кровоточит. Такое ее состояние — прямая угроза жизни. В желудке очень крупные кровеносные сосуды. Вовремя не окажешь помощь — 2-3 литра крови запросто "уйдут"... От язвенных кровотечений люди гибли и гибнут.

Особенно эта опасность реальна для так называемых "злых" язвенников. Такие больные плохо поддаются лечению — у них высокая кислотность желудочного сока. И этого всеразъедающего сока их организм выделяет много. Собственно, это понятно: у одного человека на какую-то пищу выделяется, скажем, 100 мл желудочного сока. А у другого — на ту же пищу — впятеро (!) больше сока. Вот такое "злое" течение болезни составляет сейчас около 7 процентов всех язв. В этих случаях часто возникают ситуации, когда желудочный сок "проедает" стенку желудка и все содержимое попадает прямо в брюшную полость. Или, например, из-за язвы и рубцевания происходит сужение определенного отдела желудка и человека начинают терзать бесконечные мучительные рвоты... Все это — признаки, требующие срочной операции.

Но что об этом говорить! Почему вы обязательно доведете себя до этого состояния — я же вас предупредила, что надо делать! Поэтому, именно опираясь на опыт выздоровления язвенников, академик Владимир Харитонович Василенко, глава послевоенной отечественной гастроэнтерологии, говорил: "Язва рубцуется при лечении, без лечения и даже вопреки лечению".

Только учтите, что в силу неизвестных — во всяком случае, мне — природных явлений обострение язвы сдвигается с марта на февраль и с сентября на август. Имейте это в виду и начинайте укрощать болезнь на месяц раньше обычного.

И второе — грамотно обращайтесь со стрессом. Не бегите от него. Проходите сквозь него и выходите наружу. У нас в Институте скорой помощи работали два врача (обе — хирурги), которые не могли выйти из стресса после смерти своих мужей. Одна — год, а другая — 5 лет. Они буквально гибли при жизни. Похоже, что они и язвами желудка бы не отделались. Нам едва удалось их отвлечь от, что называется, созерцания смерти. Главное в этом случае — вместе с человеком найти, для чего и для кого ему жить. И не дать больному впасть в какие бы то ни было крайности. Наши крайности жутки. Они делают "дырку" в желудке. Это — как минимум! Тайна избавления от язвы и тайна чувства меры — одна и та же тайна. Не раскрывая ее, один мудрец намекнул: "Воздержание — хорошая вещь, если воздерживаться умеренно".

Итак, секрет победы над язвой — в грамотном с ней обращении. Речь идет об искусстве кнута и пряника. Это высокое искусство, поскольку оно потребует от нас безукоризненной меры. Даже в самом чувстве меры. Даже в воздержании.

Во всем.

КАК ДОБИТЬСЯ БЛЕСКА ГЛАЗ

Большинство из нас приучено к тому, что нашим здоровьем должны заниматься медики. Между тем многие уже поняли, что ждать помощи от медицины — значит всерьез рисковать, и готовы сами заняться своим здоровьем.

Предположим, вы не привыкли к физкультуре и спорту или от них отвыкли. Тогда надо начать с ходьбы. Несколько минут ходьбы в темпе, который для вас приятен, и минута легкого бега. Следите за пульсом, он не должен превышать 180-190 – минус ваш возраст – ударов в минуту.

Затем день за днем постепенно увеличивайте длительность бега, но не его скорость! Пожилым людям и тем, кто отягощен лишним весом, первые две-три недели лучше ограничиться пешими прогулками. И пожилым, и молодым будет удобно привыкнуть к комфортному увеличению нагрузок на школьном стадионе, если он от вас не слишком далеко. В течение одного-двух месяцев на таком стадионе осваивается – попеременно – 100 метров ходьбы и столько же медленного бега. По времени наиболее щадящая нагрузка 15-20 минут. В конце занятий сделайте любые упражнения на расслабление и на растяжение. Особенно полезны махи ногами: вперед, назад и в стороны – с опорой на дерево (чтобы, кстати, почувствовать текущую по стволу живую энергию), наклоны туловища вперед, прогибы назад и приседания.

Начало положено. Не ждите от занятий сиюминутной пользы. Напротив, после первых тренировок поболят мышцы. Не страшно – идет врабатывание организма в иной, чем раньше, режим нагрузок. Вам помогут парная баня и самомассаж.

Теперь главное — продолжить и выработать систему. Заниматься бегом надо неотступно в том смысле, что, если у вас не получается бегать регулярно, все равно вы от своей затеи не отступаете. Никогда не бросайте окончательно! Сначала таким образом вы организуйте бег как систему, потом бег организует вас. Не спешите — возможно, только через полтора-два месяца вы почувствуете пользу от занятий.

Вот когда появится блеск в глазах!

Адрес: Бетехтину Евгению Родионовичу, 644083 г.Омск, пр.Менделеева, д.17/3, кв.49.

ФИЗКУЛЬТУРА ПРОТИВ АДЕНОМЫ

Предлагаю физические упражнения, направленные на массаж мышц, расположенных вокруг простаты.

1. Опереться рукой об опору (обычно — стул), немного присесть и вращать туловищем в любую сторону 100 раз. Упражнение делаю на свежем воздухе.

2. Исходное положение остальных упражнений: лечь на спину на коврик или на диван, под головой — валик или небольшая подушка, ноги вместе, выпрямленные.

Ноги согнуть и прижать к туловищу, затем выпрямить. Повторить 50 раз.

3. Поглаживать рукой живот круговыми движениями по часовой стрелке, особенно нажимая на нижнюю часть.

4. Поочередно сначала одну, затем другую ногу сгибать и прижимать к животу по 20 раз.

5. Попеременно отодвигать ноги в сторону, возвращая их в исходное положение. Повторить 20 раз.

Всякая зарядка увеличивает артериальное давление, поэтому тем, у кого оно повышенное, упражнения надо сократить и делать зарядку днем, спустя 2-2,5 часа после еды.

Мне 76 лет, чувствую себя хорошо, хожу летом в лес, работаю в саду. За восемь лет, как делаю зарядку, аденома уменьшилась с 50 мм до 39.

Адрес: Плаксину Геннадию Михайловичу, 142500 Московская обл., г. Павловский Посад, ул. Большая Покровская, д. 48, кв. 2.

ВПЕРЕД, НА... МУСОР

Так мне нравится бег, и я очень ждала, вот подсохнет в лесу — побегу. Уже внутренне ликовала, подходя к нашей роще. Ступила под первые березы и ужаснулась: земля вся сплошь завалена строительными отходами. (Ясно: зимой возводили тут близко дома и "ненужное" необозримыми кучами кинули в лес).

Так расстроилась, ночью почти не спала. Привыкла получать удовольствие от чистой природы. Может, кто-нибудь скажет: "Подумаешь, беда"! Только ведь это "баловство", природа, когда она не взбаламучена отбросами, радость дает! Можно сказать, продлевает жизнь. Да и, наверно, не мне одной!..

Три недели каждый день выходила с вилами, граблями и мешками в лес и часа три убирала мусор. Уставала очень. Зато радовало, что зеленая травка появляется, все чаще поют птицы, воздух становится чище. Очистила. И побежала в лес.

Что удивило, так это то, с какой легкостью одолела подъем. Пульс в покое был 48 ударов в минуту, по сути пониженный. После пробежки — 140. Через минуту — 118. Через 10 минут — 85 — отлично, чуть выше нормы.

Так что с уборкой леса я спортивную форму не потеряла, а укрепила.

Друзья, вперед, на мусор! Убирайте леса!

Адрес: Хайруллиной Анне Исламовне, 420140 г. Казань, ул. Минская, д. 40, кв. 16.

"ЗОЖ": Анна, великое вам спасибо! За ту самую природу. Но почему не бросили клич для казанцев в вестнике: "Все... на мусор!" Не все читатели, наверное, но кто-то наверняка бы откликнулся!

С ТЕХ ПОР БЕГАЮ РЕГУЛЯРНО

Когда вы говорите, что "ЗОЖ" 11 лет – вы лукавите. Для многих он существует с 1971 года — со времен открытия "Клуба любителей бега" на страницах "Советского спорта", газеты, имевшей тогда миллионный тираж. Сейчас тираж "ЗОЖ" превысил три миллиона, и я рад появлению в нем рубрики "Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка". Вы совершенно правы, когда говорите: только с помощью рецептов радикального здоровья достичь невозможно, а хорошая доза движения — мощное лечебное средство. В подтверждение тому предлагаю собственную биографию, вернее, ту ее часть, которая касается сочетания рецептов и движения.

В 1970 году, оказавшись, по словам врача, на пути к инфаркту, столкнувшись с вопросом: дотяну ли до пенсионного возраста? — из всех возможных видов движения выбрал бег трусцой. Мне шел уже шестой десяток. Конечно, в выборе между госпиталем и бегом определенную роль сыграло и то, что в прошлом я — военный летчик, а значит, человек решительный.

С тех пор бегаю регулярно, в любую погоду, в любое время суток и года, хотя мне идет 85-й год. Работал на машиностроительном заводе, заочно окончил институт, а на пенсию ушел только в 75 лет.

Адрес: Шафросту Василию Помпеевичу, 443067 г. Самара, ул. Ю. Гагарина, д. 101, кв. 16.

ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ КАЦУДЗО НИШИ

О шести правилах здоровья Ниши упоминается во многих источниках, в том числе и в известной книге Майи Гогулан "Распрощайтесь с болезнями". "ЗОЖ", кстати, в свое время был едва ли не лидером в обращении к этим правилам.

В принципе же российские читатели узнали о них после того, как в переводе Льва Владимирского в свет вышла тоненькая книжечка С. Ватанабэ "Рак можно предупредить и вылечить". Впервые книжечка была издана в Токио в начале 60-х годов и тем не менее, несмотря на определенную старость, идеи Ниши и по сей день сохраняют свежесть и актуальность.

Материал "Шесть правил Ниши" входит в состав "Золотых страниц" вестника "ЗОЖ". Нам доставляет большое удовольствие предложить их для чтения и руководства к действию. И только не говорите нам, что вы это давным-давно знаете. Видимо, действительно знаете, но поднимите руки, кто выполняет.

Запомните: шесть правил очень эффективны и легкодоступны. Их необходимо выполнять ежедневно, как заповеди Писания. Это обеспечит вам хорошее здоровье на всю жизнь.

1. Ровная постель. Спать надо на твердой ровной постели. Любой пружинной постели следует избегать. Одеяло должно быть легким и тонким, но не допускающим охлаждения тела во время сна.

Почему рекомендуется ровная постель? Когда тело лежит прямо на твердой постели, вес распределяется равномерно по всему телу и мышцы расслабляются полностью. Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба, которое появляется днем при работе стоя или сидя. Смещение позвонков, если его не исправлять, вызывает давление на нервы и кровеносные сосуды между позвонками, что парализует нервы и сосуды, а это в конечном счете приведет к заболеванию тех органов, которые снабжаются энергией и кровью этими нервами и сосудами. Твердая, ровная постель стимулирует также деятельность кожи, предохраняет от опущения печень, активизирует работу кожных венозных сосудов, тем самым ускоряя кровоснабжение кожи. Все это дает хороший сон и бодрое состояние после него.

2. Твердая подушка. Перед сном под шею следует подкладывать твердую подушку, при этом надо следить за тем, чтобы третий или четвертый шейный позвонок находился на верху подушки. Вначале это будет болезненно, тогда вместо буфера между шеей и подушкой можно использовать полотенце. Однако, используя его время от времени, следует приучить себя к твердой подушке, чтобы в конце концов обходиться без особого буфера. Твердая подушка способствует хорошему здоровью: исправляет положение шейных позвонков, устраняет головные боли, предохраняет от менингита, болезней уха, горла, носа и глаз. Более того, она укрепляет мозг и позвоночник.

3. Упражнение "Золотая рыбка". Это упражнение надо выполнять следующим образом: лечь прямо на ровную постель лицом вверх или вниз, потянуть в направлении туловища пальцы ног, положить обе руки под шею, скрестив их у четвертого или пятого шейного позвонка. В этом положении извиваться (вибрировать) всем телом подобно движениям рыбки в воде. Делать это упражнение по одной—две минуты каждое утро и вечер.

Упражнение помогает излечить сколиоз, исправляет искривление позвоночника и тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует симпатическую и парасимпатическую нервные системы и способствует перистальтике кишечника.

4. Упражнение для капилляров. Лечь прямо на спину, положив голову на твердую подушку, вытянуть руки и ноги вверх вертикально к туловищу и затем легко вибрировать ими. Это упражнение стимулирует капилляры в органах, улучшает кровообращение во всем организме, способствует движению и обновлению лимфатической жидкости. Делать ежедневно утром и вечером в течение одной-двух минут.

5. Упражнение "Смыкание ладоней и стоп". Лечь на спину, голова — на твердой подушке, положить руки на грудь. Раскрыв ладони, соединить подушечки пальцев обеих рук, надавить ими друг на друга и расслабить, повторить это несколько раз. Затем двигать руками вперед и назад с сомкнутыми кончиками пальцев. И, наконец, сомкнуть ладони над грудью. Это первая часть упражнения. Вторая — продолжая лежать на спине, поднять ноги вверх над телом, соединив колени. Сомкнув стопы, одновременно поднимать и опускать руки и ноги от 10 до 60 раз. После упражнения отдохнуть в первоначальной позе и медитировать в течение одной—двух минут утром и вечером ежедневно.

Это упражнение очень полезно тем, что координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно конечностей. Оно имеет важное значение также потому, что координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер. При беременности оно помогает нормальному росту ребенка в утробе матери, исправляет его неправильное положение. Поэтому это упражнение очень полезно для будущей матери, если она хочет иметь легкие роды.

Также полезно лечение руками. Доказано, что ладони излучают таинственные лучи. Лечение путем прикосновения ладонями основано на действии этих лучей. Но прежде чем к нему прибегать, надо вызвать к жизни потенции ладоней следующим образом: сесть, поднять руки вверх с соединенными на уровне груди локтями, затем сомкнуть ладони, пальцы прикасаются друг к другу. Направлять непрерывно в течение 40 минут концентрированно на ладони свою умственную энергию. Попытаться сделать это раз, как бы утомительно это ни было, и тогда обязательно активизируется полностью энергия в ладонях. Если это удастся, вам не нужно будет повторять такую процедуру в течение остальной жизни. Техника лечения ладонями очень проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ладонью к больному месту. Но чтобы добиться результатов более значительных, предварительно следует выполнить упражнение для капилляров сначала самому, а затем помочь сделать это и больному.

6. Упражнение для позвоночника и живота.

Подготовительная часть:

— сидя на стуле, поднимать и опускать плечи (10 раз);

— наклонять голову вправо и влево (по 10 раз в каждую сторону);

— наклонять голову вправо—назад (10 раз) и влево—назад (10 раз);

— вытянуть руки вперед в горизонтальном положении и повернуть голову влево и вправо (по разу);

— поднять обе руки вверх параллельно и повернуть голову вправо и влево (по разу);

— опустить руки до уровня плеч, согнув их в локтях;

— сохраняя руки в таком положении, откинуть их как можно дальше назад, вытянув сильно вверх подбородок.

Главная часть:

После подготовительной части расслабиться, положить ладони на колени на некоторое время и начать главную часть упражнения: выпрямить тело, сохраняя равновесие на копчике. Затем раскачивать тело влево и вправо, одновременно делая движения животом, в течение 10 минут каждое утро и вечер. Выполняя это движение, говорить про себя: "С каждым днем мне все лучше во всех отношениях". Такое самовнушение оказывает в высшей степени благотворное влияние на ум и тело, превращая плохое в хорошее, а хорошее в лучшее. Это упражнение для позвоночника и живота координирует функции симпатической и парасимпатической нервных систем, регулирует деятельность кишечника, способствует благотворному влиянию умственной энергии на организм.

ВИТИЛИГО: НЕПРИЯТНО, НО ЖИТЬ

В редакционной почте немало писем, авторы которых просят рассказать о витилиго – заболевании кожи, которое характеризуется исчезновением на отдельных ее участках пигмента меланина и появлением белых пятен. Каковы причины этого заболевания, излечимо ли оно, есть ли какие-либо народные средства борьбы с витилиго – эти и другие вопросы задают Е.Кузнецова из Хабаровска, А.Кузьмина, живущая в Алтайском крае, В.Таforина из Рязани и многие другие.

Ответить читателям вестника «ЗОЖ» наш корреспондент Светлана Пальмова попросила кандидата медицинских наук, врача высшей категории Детского центра диагностики и лечения имени Н.А.Семашко Тамару Алихановну ГАРИНУ.

Причины возникновения витилиго недостаточно изучены. Главная из них, как мы считаем, нервно-эндокринные расстройства. Витилиго относят к группе аутоиммунных заболеваний, связанных с внутренними инфекционными очагами в носоглотке, желудочно-кишечном тракте, мочевом и желчном пузыре. Аутоиммунные недуги являются следствием нарушения иммунитета при наследственной предрасположенности, когда иммунная система распознает антитела как чужеродные. В данном случае чужеродными антителами становятся пигментные клетки.

Витилиго возникает в любом возрасте, чаще всего – у девочек. Пятна располагаются зачастую симметрично, на разных участках тела – туловище, конечностях, лице, шее. Нередко депигментированные пятна появляются на веках, около рта, в области суставов пальцев. В местах поражения витилиго уменьшается сало- и потоотделение. Волосы в очагах сохраняются, но они лишены пигмента и становятся полностью белыми.

Поскольку одной из причин возникновения витилиго считаются очаги инфекции в организме, то в первую очередь необходимо справиться с ними. Спрашивается, как. Надо пройти обследование у терапевта, оториноларинголога, сдать анализы на глисты, лямблии.

В 50-е годы прошлого века профессор А.И. Картамышев успешно лечил витилиго витаминами, солнечными ваннами и мышьяком в гомеопатических дозах. А профессор К.Н. Суворова отмечала неплохие результаты при лечении очагов фокальной инфекции, назначая внутримышечные инъекции спленина (несколько курсов) и криомассаж жидким азотом.

Надо заметить, что витилиго является, по сути, косметическим дефектом, это заболевание ни в коей мере не угрожает жизни. Лечится очень долго и далеко не всегда эффективно. Если очаги витилиго существуют давно, то речь может идти только лишь о том, чтобы приостановить процесс. Лучше всего поддается лечению витилиго у детей.

Современная терапия витилиго включает методику, основанную на использовании ультрафиолетовых лучей: солнца, кварца и так называемой ПУВА-терапии в сочетании с фотосенсибилизирующей таблеткой. Подчеркну, что ПУВА-терапия применяется только под наблюдением врача-дерматолога и разрешена больным не моложе 15 лет. Неплохие результаты дает криомассаж 2-3 раза в неделю. Нужно провести 20, а то и более процедур.

В свое время популярен был препарат из плаценты мелагенин, сейчас он называется плацентрекс. Курс лечения им занимает восемь и более месяцев. Из фотосенсибилизирующих средств летом в утренние часы рекомендуется гелариум в драже. В его состав входит экстракт травы зверобоя. Принимать гелариум надо во время еды, не разжевывая и запивая водой. Детям его можно давать с 12 лет.

С весны до осени можно пить отвар зверобоя, причем делать это следует в утренние часы. Концентрированный отвар зверобоя, сок петрушки, сельдерея рекомендуется втирать в очаги витилиго. Можно также залить отвар зверобоя в формочки для льда, заморозить и делать массаж кусочком льда, предварительно обкатав его в ладонях, чтобы не порезать кожу. Мы рекомендуем смазывать пораженные места соками желтых и красных овощей и фруктов, а если пятна появились на лице – делать питательные маски с добавлением хурмы, сока моркови, морских водорослей.

В последнее время отмечен эффект от применения иммуномодулятора спленина, который если не излечивает, то приостанавливает процесс образования новых пятен. Недавно в России появились антигомотоксические препараты в таблетках и в каплях – это галиум-хель, гормель С. Их назначает врач-дерматолог.

Большое внимание уделяется питанию. Желательно, чтобы в рационе присутствовали овощи и фрукты красного, желтого и оранжевого цвета – морковь, помидоры, мандарины, хурма, апельсины. Утром полезно есть гречневую кашу, так как гречка обладает фотосенсибилизирующим свойством. Самое полезное солнышко – утреннее, оно не дает ожога, а ультрафиолетовые лучи стимулируют кожу. На ярком солнце надо использовать защитные средства.

Если вы отказались от попыток лечить витилиго, используйте декоративную косметику, например, крем «Балет» натурального тона. Там, где наруше-

ПОМОЖЕТ РЯСКА С ЧИСТЫХ ВОДОЕМОВ

В вестнике «ЗОЖ» в разное время публиковались рецепты лечения витилиго. Напомним нашим читателям рецепт москвича Павла Давыдова, который был опубликован в «ЗОЖ» (№14 (242) за 2003 год).

На протяжении всего лета можно заготавливать ряску малую. Выбирать для этого чистые водоемы с хорошим дном, иначе ряска будет пахнуть болотом. Можно выращивать ряску и в водоемах на даче. Черпать ее удобно дуршлагом и сразу надо выложить на мешковину, перебрать от постороннего мусора и мелкой живности. Дома промыть в проточной воде, сложить в марлю, завязать узлом и узел подвесить, чтобы стекала вода. Сырой ряски надо набрать ведра два. Сушить удобно на марле, почаще перемешивая, тогда она быстрее сохнет. Заготавливать лучше в период от новолуния до полнолуния – действие будет сильнее. Высохшую ряску можно протереть через металлическое сито. Полученный порошок смешать с медом в такой пропорции, чтобы получилось очень тугое «тесто». Хранить в стеклянной банке с полиэтиленовой крышкой.

Существует и второй вариант: наполнить полиэтиленовую бутылку, лучше темного цвета, на 1/3 непротертой ряской и залить водкой, разведя ее водой в пропорции 1:1. Настаивать в темном месте 30 дней.

Детям лучше давать смесь ряски с медом. Обычно бывает достаточно 2-3 ч. ложек ряски с медом или 2-3 ст. ложек настойки, принятых в течение дня,

МОЖНО

на пигментация, можно наносить такое современное средство, как бронзат-автозагар. Это термальный спрей, который создает эффект естественного загара, увлажняет кожу, имеет приятный запах. От солнца он не защищает, поэтому перед выходом на улицу нужно пользоваться солнцезащитными средствами. К ним относится косметическое молочко антгелиос.

Рекомендую питательную и омолаживающую маску, которая изменит цвет очагов. Ее накладывают на лицо и другие открытые участки. Состав: морские водоросли фукус и маринид, отруби с Beta-каротином или без него, морковный сок, жирная сметана. Водоросли измельчить (фукус – в кофемолке, таблетки маринида – руками). На маску взять 1 ч. ложку фукуса, 3-4 таблетки маринида, 1 ч. ложку отрубей, по 1 ст. ложке морковного сока и сметаны. Все это смешать и разогреть, можно на водяной бане. Нанести на чистую кожу на 15-20 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть лицо холодной водой. Делать эту маску 2-3 раза в неделю. Курс – 15 процедур.

«ЗОЖ»: По всем вопросам, связанным с лечением витилиго, вы можете обратиться к кандидату медицинских наук Тамаре Алихановне Гариной. Вот ее координаты: 119270 г. Москва, ул. 2-я Фрунзенская, д. 9. Детский центр диагностики и лечения имени Н.А. Семашко. Телефоны для справок: 242-00-05, 242-01-98, 242-02-81.

чтобы избавиться от гриппа, острых респираторных заболеваний. Надо только не упустить время, так как ряска значительно облегчает течение заболевания и сокращает сроки болезни.

Эти же препараты эффективны и при лечении витилиго. У людей, больных витилиго, происходит полное восстановление цвета кожных покровов.

СЕРДЕЧНЫЙ СПАСИТЕЛЬ

Давно собиралась поделиться с читателями опытом исцеления такого коварного недуга, как стенокардия, или грудная жаба. Думаю, что мой совет принесет пользу многим страдающим этим недугом и позволит наконец вздохнуть с облегчением. О методе лечения стенокардии и других сердечных недугов узнала в 1998 году, прочитав книгу Бориса Васильевича Болотова "Верю в бессмертие", и немедленно приступила к оздоровлению организма. Б.В. Болотов в этой книге рассказывает о чудесной травке – желтушнике сером, которая помогает исцелить больное сердце. Со временем в этом убедились не только я, но и моя мама, а также наши знакомые. Применяла желтушник в виде кваса, вот рецепт его приготовления:

1 стакан сухой травы желтушника заливаю 3 литрами остуженной кипяченой воды в баллоне, добавляю туда один стакан сахарного песка и 1 чайную ложку сметаны. Все бродит не менее двух недель в теплом месте.

Квас принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Первые дни лечения возможна изжога, но после все пройдет. Каждый раз не забывайте после питья кваса доливать в баллон такое же количество воды с 1 чайной ложкой сахара. Так кваса хватит надолго. Моя мама и я на первый курс лечения потратили два месяца. Теперь для профилактики пьем 1 раз в год по одному месяцу.

С помощью этого замечательного кваса у меня полностью нормализовался ритм сердца, прошли одышка, тяжесть и боли в груди, появилось бодрое самочувствие. У мамы нормализовалось артериальное давление и восстановился ритм сердца.

С радостью могу заявить: опасность появления болезни теперь не овладеет нами, потому как наш помощник – скромная на вид травка, но в то же время мощный защитник нашего сердца – желтушник.

Адрес: Амировой Алле Алиевне, 385000 Адыгея, г. Майкоп, ул. Советская, д. 156, кв. 3.

"ЗОЖ": Очень интересное письмо. И ценное. Дело в том, что желтушники – их несколько разновидностей: левкойный, серый, алтайский, прямой – изучены весьма поверхностно. Так, в большинстве справочников по лекарственным растениям о желтушнике сером, он же, кстати, огородный, о котором рассказывает Алла Алиевна, указано: *"Обладает мочегонным, легким слабительным, желчегонным, молокогонным и противовоспалительным действием"*.

Однако сравнительно недавно в желтушнике обнаружены такие составляющие, как эримин и эризимозид – мощные сердечные гликозиды. Они-то и сработали в истории нашей читательницы. Кстати, травы желтушник серый и желтушник левкойный входят в состав препарата кардиовален.



Еще раз спасибо, Алла Алиевна, за прекрасный рецепт и за умение читать оздоровительную литературу – нашли ведь у Болотова то, что вам оказалось полезно.

НЕ ПОВТОРИТЬ ИНСУЛЬТ

Со страниц газеты-целительницы "ЗОЖ" хочу рассказать о своих методах лечения и выхода из болезни-кризиса — инсульта. Путь к победе один – дух, отвага, оптимизм.

В 50 лет 31 декабря 2000 года я перенес второй инсульт (отказала левая половина тела), а до этого был микроинсульт. На работу ходил с давлением и был удар при эмоциональном стрессе, но я устоял на ногах. До инсульта 15 лет работал в лесном хозяйстве Красноярского края. Сейчас я — инвалид 1-й группы, однако инвалидом себя практически не считаю: правая половина тела взяла на себя многие функции. Стараюсь, в пределах возможного, вести активный образ жизни. Нахожусь на реабилитации. Борюсь с инсультом по методике, опубликованной в книге Н.Г. Яковлевой "Советует доктор. Инсульт: как вернуться к полноценной жизни".

Главное — это активность, движение. Такую болезнь лечат время, деньги и терпение. Инсульт – это упорный труд во благо себе и всем близким. Ежедневно для себя составляю план-задание и выполняю его. Так лечение легче идет. Я, к примеру, освоил велотренажер, бегущую дорожку и прочие снаряды, сбросил лишний вес. Постоянно хожу на прогулки, в магазин, выполняю домашние работы. Кухня – мое хобби. Пищу стараюсь готовить самостоятельно. Употребляю в питание рыбу, фрукты, разнообразные соки. Рыбу-мойву готовлю на пару. Жиры увеличиваются, выводится холестерин, и нет отходов от очистки. Фитотерапия — из аптек и самостоятельных летних заготовок: мед и его компоненты, орехи, семечки, злаки... Мой вес — 100 кг — стабилен. Давление в норме – 120/80.

Замечу: мне правой рукой легче работать, чем левой. Вопрос к тем, кто перенес инсульт: у меня на левой больной руке уже полтора года чешутся пальцы и слезает кожа. Кто это

прошел, помогите советом: что делать в этом случае?

Адрес: Бектяшкину Николаю Прокопьевичу, 660032 г. Красноярск-32, ул. Белинского, д. 1, кв. 100.

ВСПРЫГНЕМ НА ПЛЕЧИ ГИГАНТОВ!

Особенно мне помогает то, что по вашим публикациям освоила парадоксальную дыхательную гимнастику по системе Александры Николаевны Стрельниковой. На собственном опыте убедилась, что занятия этой гимнастикой помогают расслабиться, успокаивают нервы, улучшают настроение, становится легче дышать, нормализуется давление...

И вот я начинаю свой комплекс: вдыхаю в ритме собственного пульса — не надо стремиться втянуть в легкие весь окружающий воздух — и мысленно с улыбкой напеваю ритмичную песенку собственного "сочинения": "Динчик-блинчик (зовут-то меня Дина Ивановна), где ты был, ключевую воду пил, выпил кружку, выпил две, стало лучше в позвонке". Или в животе? Или в голове?.. Какой орган надо "подбодрить", тот и назову... Каждое слово — это вдох в ритме пульса. Ну и, конечно, энергию, получаемую с каждым вдохом, направляю на тот свой орган, который хочу сейчас "полечить". При этом каждый вдох совпадает с одним словом песенки и с ритмом моего пульса.

Добавляю хорошо действующие на меня упражнения — повороты головы вверх-вниз, влево-вправо, вращение головой, "малый маятник", "большой маятник", "погончики", полуприседы, которые тренируют диафрагму, улучшают работу желудка и кишечника, "насос", "кошку", "перекаты"... Продолжительность гимнастики 25-28 минут, 1500 вдохов в ритме работы сердца (64-72 вдоха в минуту).

Главное — постепенно "втянуть" себя в гимнастику, а дальше заниматься ею последовательно и постоянно. Энергия от нее будет нарастать — по мере втягивания в упражнения. В этом я абсолютно убедилась на личном опыте.

Некоторые детали, почерпнутые из моего опыта: в зимнее время лучше начинать с разогрева упражнениями на растяжку рук, ног и позвоночника.

Летом нужно учесть другие факторы, позволяющие, судя опять-таки по моему опыту, усилить положительное действие гимнастики. Например, эффект усиливается, если делаешь ее босиком на берегу водоема.

Не помню, кто из великих мудрецов сказал: "Мы все стоим на плечах гигантов". Имелось в виду, что из лучшего, что создано на Земле, человек отбирает самое лучшее и движется еще выше — во всяком случае, может это делать. Если мы действительно стоим на плечах гигантов, а не лежим на предплечьях карликов, то почему бы нам не взять такое достижение физической культуры, как парадокс-гимнастика, и, — разумеется, применительно к самим себе, — не усовершенствовать его?

Успеха!

Адрес: Белорусовой Дине Ивановне, 356126 Ставропольский край, п. Солнечнодольск, Изобильненский р-н, б-р Солнечный, д. 10, кв. 92.

"ЗОЖ": Что ж, Дина Ивановна подтвердила эффективность гимнастики Стрельниковой. Но в письме, разумеется, трудно рассказать о методике. Поэтому советуем как минимум почитать о ней в № 3 за 2003 год. Со своей стороны, в одном из ближайших номеров обещаем познакомить вас с гимнастикой подробно.

ХОТИТЕ БЫТЬ КРАСИВОЙ?

Это естественное желание каждой женщины вполне осуществимо и реально, если постоянно пользоваться средствами, в сущности, очень простыми, но весьма эффективными. В этом случае даже "замурованная" на кухне женщина может выглядеть так, будто она вчера вернулась с курорта. А чтобы это стало явно, заведите себе привычку, желательно на всю жизнь:

• умываться не обычной проточной водой, а той, что хорошо отстоялась за ночь;

• не выливайте заваренный вечером чай, оставьте его до утра и, проснувшись, ополосните этим чаем свое лицо: ваша кожа надолго сохранит свою эластичность; воспользуйтесь способом Екатерины II оберегать кожу лица от преждевременного увядания — начинайте свой ежеутренний туалет с протирания лица кусочком льда, приготовленным заранее в холодильнике;

• не забывайте и о ваших руках, которые говорят о возрасте не меньше лица. Поэтому, чтобы ваши годы не казались преувеличенными, постарайтесь каждый день находить немного времени, чтобы подержать руки в теплой воде, слитой из-под вареного картофеля.

И, конечно же, вспомните о самом надежном средстве бодрости духа и тела — различных ваннах. Некоторые из них, на мой взгляд, очень полезны:

• подсушенные апельсиновые корки перед употреблением залить кипятком и кипятить 10 минут. Из полученного ароматного раствора уберите ненужные теперь корочки, а сам раствор вылейте в наполненную водой ванну. Она легко снимет накопившееся за день нервное и физическое напряжение;

• когда подаренный вам букет роз завял и цветы "склонили головы", можно считать, что радость душе и сердцу они уже принесли и теперь пусть послужат вашему телу. Для этого соберите завядшие лепестки и на минуту залейте их кипятком. Розовую воду вылейте в наполненную ванну и получайте необходимую вам релаксацию и удовольствие.

А вот следующие водные процедуры – читайте: ванны — рекомендую принимать утром:

• *хвойный экстракт*. Если вам не удалось купить его в аптеке, сделайте отвар сами: две горсти осыпавшегося хвойного дерева залейте крутым кипятком, проварите 10 минут, процедите, и экстракт готов. Он отлично тонизирует организм и снимает усталость;

• *полевой хвощ*. Это хорошее средство для восстановления увядающей кожи и улучшения кровообращения. Готовится экстракт так: 4 стакана сухого хвоща 20 минут кипятить в 4 л воды.

Адрес: Куликовой О.И., 440008 г. Пенза, ул. Суворова, д. 157, кв.13.

Я ИЗМЕНИЛА ОБРАЗ ЖИЗНИ

Прежде всего научилась проводить очищение внутренних органов в домашних условиях, руководствуясь существующей на этот предмет литературой. Благо ее много.

Пью только травяные чаи. Травы, естественно, собираю сама. В меню ежедневно должны быть овощи и фрукты. Стараюсь избегать мясных продуктов. Очень мало употребляю соли, так как в избыточном количестве она вызывает задержку жидкости. Употребляю в пищу чисто вымытую, высушенную и истолченную в ступе яичную скорлупу. Делаю так: 1/2 ч. ложки яичной скорлупы заливаю лимонной кислотой, разведенной в воде, пью 3 раза в день за 30 минут до еды.

А когда наступают весна и лето, на завтрак обязательно готовлю салаты из трав (крапива, одуванчик, листья репы и редиски, липы, березы, подорожника). Добавляю одно вареное яйцо и подсолнечное нерафинированное масло.

Очищаю водопроводную воду от вредных примесей замораживанием, а затем оттаиванием. Ставлю в морозильную камеру кастрюлю с холодной водой на 4–5 часов. За это время на стенках кастрюли и на поверхности воды образуется лед. Выбросить этот лед и кастрюлю опять поставить в морозильную камеру. За ночь вода замерзнет на 2/3. Эта не-

замерзшая 1/3 воды – самая чистая, структурированная. Ее следует пить при температуре 9-10°С.

Итак, я основательно поменяла образ жизни. Ежедневно делаю зарядку, перед завтраком обливаюсь ледяной водой, занимаюсь любимым делом, стараюсь любить себя и окружающих.

Весной, летом и осенью часто хожу босиком (за городом). Зимой заменяю ходьбу катанием на лыжах в выходные дни.

Перед сном делаю массаж стоп, на который уходит минут 15. Не пропускаю ни одного участка на ступнях ног, ведь каждая частичка ступни связана с внутренними органами нашего тела. Иногда на стопе при массаже появляется слабая колющая боль. Массаж продолжаю, но в более ослабленной форме, пока не исчезнет боль. После массажа стоп нужно обязательно помыть руки холодной водой.

... И, конечно, баня. Парная у нас в Костроме просто удивительная! Пар сухой, а из парилки есть выход на улицу. Выходи и натирайся снегом. Разве это не чудо? Попарившись и навалявшись вдоволь в сугробе, чувствуешь себя помолодевшей лет на десять.

Вот так я изменила свой прежний образ жизни. Ведь раньше не делала массаж, зарядку утром и вечером, не обливалась ледяной водой, никогда не чистила свой организм и, уж конечно, не ела свежие травы на завтрак, не пила травяные чаи, собранные только мною. И в церковь заглядывала от случая к случаю. Теперь – все наоборот. "Революционные" мероприятия помогли мне стать полноценным человеком без всяких комплексов.

Адрес: Лешуковой Наталье Александровне, 156025 г. Кострома, а/я 22.

И увидел яркий свет

Я пенсионер, ветеран Великой Отечественной войны. Примерно четыре года назад у меня стало резко ухудшаться зрение. Глазные капли иностранного производства результатов не дали. Более того, при их применении начинала болеть левая половина головы. Не мог смотреть на яркий свет, и пришлось носить темные очки. К осени 2000 года на левый глаз практически ослеп. В детстве слышал, что пожилые люди закапывали мед в глаза, но как это делать, не знал.

Покупая мед на рынке, стал расспрашивать продавцов об использовании его для лечения глазных болезней. Оказалось, что в разных местах России делалось это по-разному. В одних областях майский цветочный мед разбавлялся дождевой водой. Эти капли закапывали в глаза. В других при изготовлении лекарства добавляли сок алоэ (столетника). В третьих – раствор календулы лекарственной (ноготки лекарственные).

Изучая книги по лекарственным растениям, а также энциклопедии народного целительства, я пришел к созданию собственного лекарства для лечения глазных болезней и испытал их на себе. В феврале 2001 года купил в аптеке бутылку дистиллированной воды – 200 г. Оставил одну треть. В эту бутылку добавил майского цветочного (незасахарившегося) меда — одну треть, залил и одну треть сока алоэ. Мед, если его не подогревать, растворяется в течение десяти дней. Для скорейшего приготовления лекарства можно подогреть бутылочку с раствором, установив ее на горячую водяную баню. Температура горячей воды не должна превышать 60°С, так как при более высокой температуре мед теряет свои свойства. После того как мед растворится, глазные капли готовы. Закапывал по две капли в оба глаза утром и вечером. Спустя четыре месяца после применения этого лекарства почувствовал улучшение зрения на левый глаз. Перестала болеть левая часть головы. Мне больше не нужны темные очки: на яркий свет я перестал реагировать.

В январе 2002 года вместо дистиллированной воды при приготовлении лекарства стал применять раствор календулы лекарственной (ноготки). Одна треть раствора календулы, одна треть меда, одна треть сока алоэ. Эти глазные капли принимаю два раза в день по две капли в глаз. Теперь, вот уже два года, левым глазом стал различать людей, видеть дорогу...

И в заключение – рецепт от ангины: на мелкой терке натереть стакан (200 г) свежей красной свеклы, залить ложкой 6%-го уксуса и дать настояться не менее четырех часов. Затем свеклу отжать, прополоскать горло этой жидкостью и выплюнуть ее. Если болезнь сидит глубоко, можно два-три глотка жидкости проглотить. Часа через два-три процесс повторить. Мой личный опыт лечения и отзывы многих других больных показали, что болезнь излечивается через день-два.

Адрес: Кошкину Петру Дмитриевичу, 143000 Московская обл., г. Одинцово, ул. Маршала Жукова, д. 17, кв. 18.

Как я спас зубы

С 1970 года — мне было тогда 44 года — у меня начали болеть десны — кровоточили. Начал лечить их у зубных врачей. Обращаться приходилось частенько. Врачи ставили мне под десны так называемые "турундочки" — это небольшие кусочки ваты, смоченные в каком-либо лечащем растворе. Времени на все эти "зубные дела" я тратил много, а улучшения — никакого.

Постепенно зубы расшатывались, болтались, и их приходилось выдергивать один за другим. И сверху, и снизу. Однажды удалил сразу 3 зуба.

К 1995 году осталось у меня всего 4 зуба — 2 сверху и 2 снизу, а между зубами — мосты. Мне сделали протезы, и эти 4 зуба держали протезы.

Но вот наконец заболели и эти 4 зуба. Нижние — еще можно было терпеть, а верхние так сильно разболелись, что просто невмоготу. Чувствую: надо идти к зубному, снять мосты и выдернуть зубы. Но дальше-то что?! Ужас!

И решил я попробовать... Взял мелкую соль "Экстра", хорошо натер зубной щеткой с солью все десны, чистыми руками сделал массаж десен — верхние десны сверху вниз, а нижние — снизу вверх, как бы отдаивал, так, чтобы вышла сукровица из десен. Хорошо помассировал. Затем развел 2 таблетки гидропирита (H_2O_2 между прочим. — **Прим. ред.**) на полстакана воды и полоскал этим раствором рот минут 40.

На другой день зубы еще болели, но уже меньше. Я повторил процедуры. И на третий день все было уже отлично! Ничего у меня не болело. Я был счастлив. Наконец-то нашел способ лечения. Ах, если бы я этот способ знал раньше, в 1970-м, или немного позже. У меня бы были все зубы целы, и я бы так с зубами не маялся! Но зато теперь — как только немного начинают болеть зубы, значит, туда попадает инфекция. Я сразу же делаю эти три процедуры:

1. Чищу десны мелкой солью или крепким соленым раствором.

2. Делаю массаж десен, чтобы вышла сукровица.

3. Делаю (заранее) раствор: 2 таблетки гидропирита на 1/2 стакана воды и полощу рот не менее 20 минут.

Теперь я уверен, что последние мои 4 зуба не выпадут и будут держать мои протезы.

А пишу я для того, чтобы другие люди воспользовались моим способом лечения пародонтоза заранее, как только десны начинают кровоточить.

Реверз А.
Хабаровский край.

P.S. Мой адрес прошу не указывать, а то старушки будут надо мной смеяться, скажут: беззубый. А с протезами-то кто заметит?! Я вообще еще о-го-го и выгляжу моложаво.

ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ХИМИОТЕРАПИЮ, ПРИДЕТСЯ ПОПОТЕТЬ

Редакция постоянно получает письма от онкобольных с вопросами относительно химио- и радиотерапии. Одни сомневаются — делать, не делать. Другие жалуются на тяжелые, порой тяжелейшие последствия указанных процедур. Наш корреспондент Сергей Андрусенко обратился к хорошо знакомому читателям "ЗОЖ" доктору-фитотерапевту Александру Васильевичу ПЕЧЕНЕВСКОМУ с просьбой "осветить тему".

"ЗОЖ": Александр Васильевич, вероятно, некорректно спорить на тему, насколько необходимы в сегодняшней онкологии химио- и радиотерапии. Но ведь процедуры действительно очень тяжелые. И, что скрывать, нередко случается, что организм просто-напросто не справляется с нагрузкой, и человек погибает...

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: Вы отчасти правы. С другой стороны, схемы применения вышеуказанных терапий в современной онкологии хорошо отработаны и широко применяются. Я убежден, их не следует бояться при соответствующей предварительной подготовке организма и помощи ему во время этих процедур и после них средствами фитотерапии.

"ЗОЖ": Хорошо, вопрос ребром: что делать при химиотерапии, чтобы ее последствия не оказались страшнее самого заболевания?

А.П.: Прежде всего, поддержать выделительные органы. Это легкие, кожа, почки, кишечник, печень, участвующая в процессе метаболизма (внутреннего обмена в организме). Наиважнейшая процедура в этом ряду — усиление потоотделения для выведения токсинов через кожу.

"ЗОЖ": Это что же, во время химиотерапии надо регулярно посещать сауну или парную?

А.П.: Вообще онкобольному не рекомендуют разогрев организма. Правда, внутренняя температура тела в парной повышается максимум на 1-1,5 градуса, что само по себе не вредно. Но происходит усиление кровообращения, что может способствовать метастазированию — вот чего надо бояться. Поэтому вместо парной применяют другие потогонные процедуры.

"ЗОЖ": Какие?

А.П.: Первая — это ванны с температурой воды в них от 37 до 40 градусов. В воду добавляются отвары лекарственных растений, которые проникают в это же время внутрь организма, попадают в кровоток и начинают там действовать. Подобные процедуры проводят до химио- и радиотерапии, во время и после них, что существенно снижает отрицательные последствия самих терапий.

"ЗОЖ": Давайте поподробнее: сколько времени принимать ванну?

А.П.: Достаточно 15-20 минут, частота — 2-3 раза в неделю, курс — 15-20 ванн и более, в зависимости от состояния больного. Лучше принимать ванну вечером, чтобы потом отдохнуть, например, одеться и посидеть у телевизора, в то время как процесс потоотделения еще продолжается.

"ЗОЖ": Какие лекарственные растения применять для ванн?

А.П.: Во-первых, есть ряд лекарственных растений, обладающих свойствами связывать токсины. Это, в первую очередь, береза, ее ветки, листья и почки. Сосна и ель — верхушки веток (длиной 10-15 см) с иголками — тоже годятся. Взять от 200 г сухих листьев и веток или 500 г свежих. Отварить в 5 л воды в течение 10-15 минут. Настоять 1,5-2 часа и вылить в ванну.

Подойдет и березовый сок: 2-3 литра березового сока (не разбавленного) на одну ванну. Годятся также и хвойный эликсир или концентрат.

"ЗОЖ": Это все или есть и другие растения, которые выполняют ту же роль?

А.П.: Подорожник, спорыш, крапива, листья березы, иглы сосны, кора дуба, кора осины, смородиновые ветки, цветы ромашки, цветы календулы — все имеется сейчас в аптеках, но лучше собрать растения самому. Ветки плодовых деревьев — яблони, груши, вишни — тоже подойдут. Из этого списка выбираем 4-5 доступных растений в равных частях. Общий вес сбора — до 0,6 кг свежих растений, до 300 г — сухих. Залить 5 л воды, довести до кипения и кипятить на малом огне 10-15 минут. Настоять 1,5-2 часа, процедить и вылить в ванну. Отжатые растения положить в холодильник в полиэтиленовом пакете для повторного заваривания. Для третьей ванны растения берутся заново.

"ЗОЖ": Известно, что разные люди потеют поразному. Как быть тем, у кого эта функция снижена?

А.П.: Мы подходим ко второму классу растений, повышающих пото- и мочеотделение. Цветы бузины черной, ее листья и корни — очень хороши для этих целей. Можно принимать внутрь: 1 ст. ложку цветов или корней, или 2 ст.ложки листьев на стакан воды, кипятить 5 минут на малом огне, настоять 40 минут, процедить и выпить за 30 минут до приема ванны. Этот же настой можно добавить в сбор для ванны. Цветы липы, листья брусники и толокнянки обладают таким же свойством. Можно не пожалеть для себя и добавить в ванну 100 г меда, можно нанести мед на кожу за 30 минут до ван-

ны, разведя 5 столовых ложек меда в 1/3 стакана теплой воды. В первую очередь мед наносится на наиболее покрытые сосудами зоны: волосистую часть головы, шею, грудь — здесь происходит наиболее сильное всасывание. Садясь в ванну, можно взять в рот 1-2 ч. ложки меда и сосать его как можно дольше для повышения потоотделения.

"ЗОЖ": Как быть тем, у кого есть камни в почках? Не усугубит ли ванна их состояние?

А.П.: Ни в коем случае. Теплая ванна весьма показана в этом случае в сочетании с приемом мочегонного настоя внутрь. Делают так: 4 ст. ложки цветов липы заваривают 1 л кипятка, настаивают в термосе 1 час, процеживают и выпивают первые 1/2 л за 30 минут до ванны, вторые 1/2 л — сидя в ванне, с медом вприкуску. Если нет цветов липы, можно воспользоваться листьями брусники или толокнянки, а можно, наконец, пить пиво, доведенное до вскипания, то есть до 70-80 градусов, одну бутылку за 30 минут до ванны, вторую — сидя в ней. Мочеиспускание можно провести прямо в ванну, при этом мочевыводящие пути расслабляются, и камешки легко выходят через них.

"ЗОЖ": А не слишком ли напрягают почки все эти мочегонные процедуры?

А.П.: Конечно, напрягают. Но эта нагрузка как раз весьма полезна. Почки, даже будучи воспаленными, поврежденными, пострадавшими от химиотерапии, при прогоне крови через них начинают восстанавливаться, ткани их оживают, концентрация токсинов в них, а следовательно, и в организме в целом, снижается. Значит, облегчается и состояние печени, других органов, улучшается кроветворение.

"ЗОЖ": Как, кстати, защитить печень?

А.П.: Третий класс растений — "печеночные" травы: это в первую очередь донник лекарственный (цветы и листья). Он сейчас широко доступен, а главное — снижает вязкость крови и повышает количество лейкоцитов в крови, которое зачастую резко падает при химиотерапии. Более того, существуют пороговые значения лейкоцитов (1-2 тыс./мм3), ниже которых продолжать цикл химиотерапии нельзя. Такими же свойствами обладают и расторопша пятнистая, и девясил, и хвощ полевой, также имеющийся сейчас в аптеках. Корень одуванчика и крапива отлично восстанавливают поджелудочную железу, тоже сильно страдающую в процессе химиотерапии.

"ЗОЖ": Если болезнь зашла в такую стадию, что больному непосилен прием ванн, как быть?

А.П.: В этом случае возможно обертывание.

"ЗОЖ": Расскажите подробнее об этой процедуре.

А.П.: Методика такова: сначала делают отвар из тех же лекарственных растений и по той же схеме, что и для ванн (см. выше). Настой или отвар охлаждают до комнатной температуры. Берут две простыни, чтобы создать достаточный резервуар для лекарства. Далее, на кровать кладут в такой последовательности: теплое одеяло, целлофан либо клеенку и хорошо смоченные в настое и слегка отжатые простыни. Больной ложится голым на простыни и обертывается всеми приготовленными слоями с головы до пят, чтобы был своеобразный термомешок. Сверху можно укрыться дополнительным одеялом. В первый момент будет холодновато, но в течение 5-7 минут наступит прогревание и начнется процесс потения. Находиться в таком положении нужно от 1,5 до 2,5 часа, но первые 2-3 процедуры делаются короче: детям — 1/2 часа, взрослым — 1 час.

Обертывание при химиотерапии можно проводить по такой схеме: за 2-3 недели до нее — обертывания с настоями на лекарственных растениях, во время химиотерапии и неделю после нее обертывания чередуются: одно — с настоем на лекарственном растении, другое — просто с дистиллированной водой, способной "выкачивать" токсины и вредные соли из организма.

Процедуры проводятся от двух-трех до семи раз в неделю, по самочувствию. Курс — от 15 процедур и более.

"ЗОЖ": Какие опухолерассасывающие растения можно добавить в настой для ванн или обертываний?

А.П.: Это четвертый класс растений. Чистотел, затем подорожник, корень пиона уклоняющегося. Противоопухолевой активностью обладают и береза, и чага, и дурнишник.

Конечно, если это сильнодействующее растение, то его количество в сборе должно быть, скажем, не 100 г, а 50. Это касается в первую очередь чистотела, пиона и дурнишника.

И — внимание: я бы предостерег от чрезмерного увлечения сильно ядовитыми растениями для ванн. Многие ошибочно полагают, что ванна с таким растением — более щадящая процедура, нежели прием внутрь. На деле все наоборот: при приеме внутрь две столовые ложки растения завариваются и растягиваются на весь день, подвергаясь до всасывания в кровь частичной переработке в ЖКТ. При приеме же ванны растение напрямую поступает в кровь на протяжении 20 минут через 1,5 м² кожи!

"ЗОЖ": И последний вопрос. Многие нам пишут о том, что от химиотерапии страдают органы ЖКТ, в частности, слизистая оболочка. Чем можно защитить их?

А.П.: Действительно, цель любой химиотерапии — удар по быстро делящимся клеткам, к которым относятся прежде всего раковые. Но к ним же относятся и клетки органов ЖКТ, в особенности эпителия желудка, 12-перстной кишки и кишечника. Для их защиты достаточно ввести в наш сбор зверобой, либо алтей, либо семена льна в количестве 50-70 г в сборе для ванн или обертываний.

"ЗОЖ": Как всегда, если у вас появятся вопросы к доктору Печеневскому, вы можете присылать письма на адрес редакции с соответствующей пометкой. Можно связаться с Александром Васильевичем по телефону: в среду и субботу — (095) 151-04-17, в понедельник — (095) 444-98-15 с 10 до 13 час.

НА 100% ИЗМЕНИЛА ОБРАЗ ЖИЗНИ

Я написала вам письмо в январе 2004 г., где подробнейшим образом описала всю свою историю, как я заболела и как лечилась. Но мое письмо не было напечатано. Наверное, слишком много написала, а может, просто затерялось. И вот я решила написать снова.

А побудило меня написать то, что очень много людей здесь умирают от чрезмерного употребления таблеток. Например, соседка моей сестры в деревне горстями пила таблетки. И мы обе с сестрой никак не могли ее переубедить. Ее парализовало, и вскоре она умерла. И таких примеров я могла бы привести много. К сожалению, люди так и говорят: "Нам легче выпить таблетки и полежать, нежели готовить разные отвары и настои". Я же против этого. Только сам человек — хозяин своего здоровья.

А теперь вкратце повторю свою историю. В 1997 г. в поликлинике мне удалили на голове атерому (маленькое гнойное уплотнение). Через две недели вышла на работу. А жили мы тогда в г. Ярцево Смоленской области, и работала я учителем начальных классов. И вдруг неожиданно у меня поднялась температура, заболела правая нога, появилась сухость во рту, потом распухло правое колено, да так, что не могла встать на ноги. В общем, я оказалась в больнице. Оказывается, в организм попала инфекция, и началось заражение крови. Весь организм как бы "вышел из строя". Появились: сахарный диабет, анемия, три язвы желудка, желудочно-кишечное кровотечение, сильнейшая боль в пояснице, ноги не ходили.

В реанимационном отделении Ярцевской ЦРБ меня буквально спасли от смерти. И я хотела бы выразить благодарность заведующему этим отделением Иванову Александру Михайловичу, а также учителям-коллегам средней школы № 10 г. Ярцево, которые дали свою кровь для моего спасения.

Пролежала я более трех с половиной месяцев. А вышла из больницы со II группой инвалидности. А через месяц положение усугубилось. У меня появилась опухоль на левом крестце. Меня переоформили на I группу инвалидности на 2 года и отправили домой. Сказали, что операцию делать нельзя, слишком ослаблена. Если будет очень плохо, вызывать на дом терапевта. В принципе врачи от меня отказались...

Мы с мужем быстро переехали на мою родину — в Костромскую область, в село Рождественское, купив небольшую квартирку с печным отоплением. В голове у меня была только одна мысль: "Хоть на родине умереть".

И надо же такому случиться, что именно здесь простая деревенская женщина Тася Шурыгина (в деревне не принято называть по отчеству) дала мне почитать пять томов Малахова "Целительные силы" и сказала: "Нина, лечись сама". А я в то время была от всего этого далека. Прежде на здоровье никогда не жаловалась, работала часто в две смены, а о "ЗОЖ" даже и не слышала.

Прочитав книги Малахова, я занялась уринотерапией. А через полгода, видя, что улучшений у меня нет, все та же Тася посоветовала полечиться по методу Шевченко. Спасибо ей огромное! Ее я и считаю своей спасительницей. Я тут же начала принимать водку с маслом (30+30), неукоснительно соблюдая диету. Через год опухоль у меня прорвалась, и более двух месяцев по капелькам выходил гной. Я сама делала перевязки, смачивая бинтик в соке каланхоэ и алоэ. Смесь пила 1 год и 2 месяца 3 раза в день.

А тут подошло время ехать на ВТЭК, но уже в Кострому. Состояние мое заметно улучшилось, опухоли не стало. И меня перевели на II группу инвалидности еще на год. А через год я ушла с группы сама, просто не поехала на ВТЭК, чтобы держаться подальше от больниц.

Еще хотелось бы поблагодарить моих сестер, Марию Никитину и Веру Коновалову, которые во всем поддерживали меня и помогали.

Наверное, я еще не вылечилась. Но, что бы ни писали про Н.В. Шевченко, я ему очень благодарна и верю в его метод. У меня появились силы, надежда, уверенность, а это немаловажно!

Кстати, именно Тася Шурыгина и познакомила меня с "ЗОЖ", с которым я не расстаюсь и по сей день. Огромное спасибо всем за рецепты. Благодаря им я и живу.

После водки с маслом делала чистки кишечника и печени, пила фракцию АСД-2, настойку мухомора, настойку золотого уса, сабельника, готовила бальзам на травах с медом, алоэ и коньяком, пила смесь алоэ, меда и кагора, пила картофельный сок, сок лопухов, чаи на травах, парилась в бане с крапивным веником и многое-многое другое. Сейчас пью перекись водорода.

За 6 лет здоровье мое заметно улучшилось. Я чувствую себя полноценным человеком — все делаю, работаю в огороде. И, конечно, я на 100% изменила свой образ жизни.

*Поменяла городскую жизнь на сельскую.

*Каждое утро стала делать гимнастику, а сейчас еще и подключила упражнения из йоги.

*На 100% изменила питание (большую часть составляют овощи, фрукты, ежедневно орехи, ягоды только натуральные, никакого варенья), каши на воде с льняным маслом.

*Исключила сахар, жирное, жареное, копченое, белый хлеб, пирожные...

*Стала пить ключевую воду.

За все эти 6 лет я не сделала ни одного укола и не выпила ни одной таблетки, даже от сахарного диабета. То ли после уринотерапии, то ли после водки с маслом, но сахар у меня в крови нормализовался. Словом, "выкарабкалась" сама. Написала я истинную правду. Если моя "исповедь" хоть кому-то поможет, буду очень рада.

Желаю всем зожевцам терпения, выдержки, поменьше употреблять лекарств, больше прислушиваться к своему организму, не лениться. Только кропотливым ежедневным трудом можно добиться успеха.

Правильно пишет в "ЗОЖ" (№ 12 (264) за 2004 год) доктор медицинских наук Александр Юрьевич Федотов: спасение действительно во многом зависит от тебя.

У меня огромная просьба к редакции вестника "ЗОЖ".

Если письмо мое не напечатаете, то хотя бы выразите через вашу газету от моего имени благодарность всем тем людям, о которых я писала в письме.

Я очень много людей за эти годы сагитировала подписаться на "ЗОЖ". И все они мне выражают за это благодарность даже в письмах.

И что особенно удивительно: даже сейчас, при огромном тираже вестника, многие не знают о "ЗОЖ", и именно в городах.

До свидания!

Успехов и процветания вашей удивительной газете.

Нина Ивановна Вострова.

Костромская обл.

ЛЕКАРСТВА ИЗ ТАЙГИ

Во времена нашей молодости мы часто проводили выходные в тайге. Костер, пение под гитару, рыбалка, сбор ягод, грибов, лекарственных трав. Все знали, что в доме, где употребляют черемшу, папоротник, землянику, чернику, бруснику, клюкву, кедровый орех, врачу делать нечего. Это лекарства особой ценности, незаменимы они и при диабете.

Основа для поддержания здоровья при сахарном диабете – рациональное питание, диета. Хочу поделиться рецептами заготовок впрок.

Полураспустившуюся, сочную черемшу сначала используют на салаты. Для заготовок на зиму мы брали байкальскую черемшу толщиной в палец. В дело шли только стебли, без листьев. Мелко нарезали, солили, закрывали в банки (как капусту) или прокручивали через мясорубку. Пюре подсаливали, раскладывали в банки и закатывали. Получается очень вкусное витаминное сырье, которое облегчает переваривание жиров.

Проростки папоротника-орляка (сочные, нераспустившиеся, около 10 см высотой) сейчас заготавливают и отправляют в Японию. Японцы знают им цену. Сорванный папоротник желательно засолить покруче в течение двух часов после сбора. Хранить его надо под гнетом (деревянный кружок плюс камень-"голыш").

Еще один рецепт: папоротник вымачивают, закладывают в кипяток, отваривают минут пять, откидывают на дуршлаг. Затем в большом количестве растительного масла обжаривают лук, кладут папоротник, жарят до готовности минут пятнадцать. За три минуты до конца добавляют по вкусу раздавленный чеснок. Папоротник в чесночно-масляной заправке – кладезь минеральных веществ.

Сибиряки знают, что при употреблении кедровых орехов по стакану в день отлично очищается кровь. А сколько различных настоев с орехами применяется в народной медицине!

О чернике стоит поговорить отдельно. Она улучшает зрение, обмен веществ, снижает содержание сахара в крови и является панацеей от многих болезней. Ее сушат, травяные чаи можно пить безвредно в неограниченном количестве. Рецептов заготовок впрок очень много. Для диабетиков предлагаю следующий:

3 кг ягод черники плюс 1 стакан отжатого сока черники кипятить 2-3 минуты. Сразу заполнить до краев (это важно) стерилизованные банки, закатать, перевернуть вверх дном, хорошо укутать. Хранить в прохладном месте.

Землянику, бруснику, клюкву знают все. Клюква мороженая – это наш сибирский виноград. Можно приготовить бруснику и клюкву моченые. Заливка для них: на 10 литров охлажденной кипяченой воды 100-150 г соли, 400-500 г сахара.

Из ягод облепихи, жимолости, голубики готовят соки. Для этого ягоды подогреть или разварить, отжать сок в горячем виде, довести до кипения, разлить до краев в небольшие стерилизованные банки, закатать, перевернуть вверх дном. Хорошо укутать. Хранить в холодном месте.

Если к рациональному питанию прибавить еще некоторый философский взгляд на жизнь, что "все проходит" (кому это удается), то можно спокойно относиться ко многим тревожным явлениям и получить душевный покой. А старые травники предлагают еще и как можно больше смеяться, так как смех улучшает состояние больного, понижая процент сахара в крови.

Адрес: Верещагиной Анне Васильевне, 393236 Тамбовская обл., Бондарский р-н, Кривополянье.

ДИАБЕТОМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Я давняя читательница "ЗОЖ". Каждый раз, беря в руки очередной номер, получаю большое удовлетворение. Мне нравится, что вестник дает больным надежду на выздоровление, знакомит читателей с лекарственными растениями. В свою очередь, хочу рассказать, как мне удается бороться со своим недугом. У меня тяжелая форма сахарного диабета. За то время, что я им болею, перенесла четыре раза клиническую смерть: эта болезнь со мной уже 30 лет. Но, несмотря ни на что, не опускаю руки, радуюсь жизни, верю в Бога, занимаюсь нетрадиционной медициной, веду здоровый образ жизни, пишу стихи. А иначе просто не могу, да и не умею.

Лекарственные растения изучаю и собираю с детства. Очень люблю природу – это мой дом. Я, как стойкий оловянный солдатик, стараюсь все успеть, поэтому не люблю долго лежать в постели, ныть, хандрить. Когда совсем невмоготу, то все равно огромным усилием воли заставляю себя подняться, схожу в церковь, помолюсь, и вроде как сил прибавилось. Каждый день начинаю с обычной зарядки: физические упражнения помогают поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови. Мне кажется, что больные диабетом люди должны научиться прислушиваться к себе, понимать свой организм. А для этого необходимо уметь регулировать свой вес, вести контроль за самочувствием, следить за уровнем сахара в крови и в моче, соблюдать диету, уметь правильно делать инсулиновые инъекции. Я, например, употребляю только растительную пищу. Каждое утро натощак пью овсяный кисель. Среди дня принимаю различные травяные отвары и настои. Возможно, поэтому при росте 164 см имею постоянный вес 60 кг. Чтобы избежать всевозможных осложнений, пью настой шиповника, золотого корня, в зимнее время – сабельника. Летом и весной на моем столе всегда салаты из одуванчика, пырея, сныти, крапивы, свекольной ботвы, репчатого лука, фасоли, хрена, петрушки, цикория и других растений. Каши готовлю только из цельных круп и отрубей. Люблю употреблять в пищу абсолютно все продукты из сои, молоко, творог, сыр. А чай пью только зеленый.

Надо сказать, что с самого начала заболевания дала себе такую установку, что с диабетом можно жить и до ста лет, если этого захотеть. Во многом мне помогают настрои Сытина. Лично я считаю, что диабетом можно научиться управлять. Главное – не поддаваться болезни, гнать мрачные мысли. Чувствую, что надежда на оздоровление, вера в свои силы активизируют организм на борьбу с недугом, а без этого любые чудодейственные препараты, сколько бы они ни стоили, не помогут. Поэтому хочу пожелать всем не замыкаться на своих проблемах и болезнях. Ведь мы должны быть счастливы уже и от того, что просто живем. Поверьте мне: если день начался и закончился улыбкой, то вы его прожили, а если нет, то просто отбыли очередные сутки. Научитесь держать свое настроение на подъеме, ведь наша жизнь – слишком короткий миг, чтобы думать о плохом.

Адрес: Сонюшкиной Надежде Ивановне, 672039 г. Чита, ул. Чкалова, д. 44, кв. 17.

ГРИБЫ: И ЛАКОМСТВО, И ЛЕКАРСТВО

Осень- горячая грибная пора: и сбора для еды, и для заготовок на зиму. Разговор о грибах мы ведем с доктором медицинских наук, профессором, директором Института проблем активного долголетия Сибирского отделения РАМН Сергеем КАЗНАЧЕЕВЫМ. Почему именно с ним? А потому, что именно этот ученый на протяжении многих лет изучает и обобщает целительские традиции многих этносов. Кулинария в его понимании – одна из разновидностей фитотерапии.

Грибы, столь хорошо, казалось бы, нам известные, не просто вкусная и сытная еда, но продукт оздоровительный, лечебный и геропротекторный, то есть помогающий адаптироваться стареющему организму.

Наука о грибах возникла в IV веке до нашей эры в работах Аристотеля. В те легендарные времена, конечно, не знали столько разновидностей грибов, как мы. Поэтому писал выдающийся грек лишь о шампиньонах, трюфелях и сморчках. "Отец медицины" Гиппократ в своих классических трудах уже поставил вопрос о лечении с помощью грибов. Плиний в I веке новой эры разделил грибы на ядовитые и неядовитые, взяв критерием этого различия сам эффект отравления. (Хотя во многом это иллюзия: у народов, сохраняющих языческие верования, шаманы для вхождения в транс едят мухомор и бледную поганку – более ядовитых грибов нет – и при этом сохраняют отменное здоровье.)

Огромную популярность снискали грибы в России, начиная с X века, когда с принятием на Руси христианства этот продукт стал использоваться во время постов как полноценная замена мясу. В 1 килограмме сушеных грибов белков вдвое больше, чем в 1 кг говядины, а грибной бульон в 7 раз калорийней мясного. Именно в России грибы больше всего оценены как лечебный продукт.

Ценность грибов видна из их химического состава: 40% углерода, столько же кислорода, 7-8% азота, 2-3% водорода, встречаются окислы натрия, кальция, серы, магний, железо, алюминий, фтор, много жиров, белков, углеводов, витаминов. Грибы, как известно, тяжело перевариваются, зато усваиваются на 100% – кишечником грибы не выделяются. В них содержится много клетчатки, что усиливает деятельность кишечника – так что это хорошее профилактическое средство против запоров. Однако этот продукт противопоказан тем, у кого больны желудок или печень.

В грибах содержатся антибиотики и гормональные вещества, что позволяет включить их в "зеленую аптеку". Процент содержания воды в грибе и в человеческом теле очень близок: если мы состоим из воды на 90%, то подосиновик – на 87%, подберезовик – на те же 90%. Это принципиально важное достоинство грибов, поскольку сила воздействия гриба на человеческий организм – это сила резонансной взаимосвязи внутриорганизменной и внутригрибной влаги. Отсюда сразу следует важный практический вывод: вареные, соленые и маринованные грибы гораздо эффективней, чем сушеные, потерявшие ценную для организма воду.

В восточной медицине грибы – продукт категории Инь: влажный, охлаждающий, способствующий усилению обмена веществ внутри организма, вызывающий мобилизацию вокруг какого-либо процесса или органа. Отсюда еще один практический вывод: грибы значительно полезней людям рыхлым, ширококостным, массивным, флегматичным, то есть имеющим конституцию Инь, и не столь хороши для поджарых и энергичных – с конституцией Ян.

"Король" грибов – белый — издавна используется как лекарственный продукт. Например, при таком активизирующемся в наши дни опасном заболевании, как рак кожи (сегодня 4-5% онкологических больных страдают именно этой разновидностью рака). Больные и едят белый гриб, и применяют его как средство для компрессов после размельчения на терке. Белый гриб, содержащий большое количество антибиотиков, ускоряет заживление ран, для этого достаточно пожевать сырой гриб, приложить к ране и завязать. Белый гриб разрушает туберкулезную палочку, поэтому его применяют как лекарственное средство для туберкулезных больных. Лечение дисбактериоза кишечника белым грибом очень эффективно: он восстанавливает функции кишечника активней, чем лактобактерии. Наконец, в белом грибе содержится алкалоид черепник, от которого, как от женьшеня и других адаптогенов, человек ощущает прилив сил.

Самые массовые, осенние грибы опята – незаменимое средство для улучшения функции пищеварительного тракта, они справляются даже с застарелыми запорами. Столь же мощные слабительные – ложные опята. Кстати, ложные – вовсе не означает несъедобные. Строго говоря, несъедобных грибов просто нет – надо лишь знать, какой вид грибов как правильно приготовить, чтобы он принес пользу, а не вред.

Зимние опята благоприятно воздействуют на простату и женские половые органы.

Семейство популярных грибов – рыжик, черный груздь и лисички – содержит мощные антибиотики – лакториовилин и балидол (не зря на Руси лучшей зимней закуской считались рыжики – они удачней всего прочего компенсировали зимние аномалии питания).

Шампиньоны, наиболее "цивилизованные" грибы, выращиваемые как сельскохозяйственнная культура, убивают туберкулезную, тифозную и паратифозную палочки, а также золотистый стафилококк, поражающий детей при многих заболеваниях.

Замечателен гриб под названием навозник: он имеет выраженную антиалкогольную силу. Стоит после выпивки закусить хотя бы кусочком этого чудодейственного гриба, как человека вывернет чуть ли не наизнанку. Даже после рюмки красного вина навозник сделает свое дело.

При тромбозах полезна

сыроежка, относящаяся к категории зеленушек. Другой вид сыроежки – сереющая быстро створаживает молоко в простоквашу, и эта простокваша становится лечебной для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями (помимо того, что, как всякая другая простокваша, она нормализует работу кишечника).

Многие грибы действуют в виде примочек на суставы. Для компрессов и обкладывания хорош мухомор, имеющий сильный противоревматический эффект. К грибам внешнего действия относится также дождевик, его тоже применяют при болях в суставах. Кроме того, мухомор убирает отеки (к которым его и прикладывают), а дождевик стимулирует рост капилляров.

Настойку мухомора на спирту (настаивать 10-12 дней) принимают по одной чайной ложке три раза в день для лечения бронхиальной астмы.

Правила сбора грибов большинству грибников известны. Общий принцип: берем лишь те грибы, которые знаем, только развитые, не поврежденные и не перезревшие (они утратили питательную ценность и часто более ядовиты). Червивый гриб – обязательно перезревший, не стоит его брать и потом в соляном растворе освобождать от червей. Собирая грибы, надо следить, чтобы грибница оставалась неповрежденной. Для этого гриб либо срезают лезвием ножа, либо выкручивают. Не надо уничтожать те грибы, которые вы не любите или не относите к категории съедобных – для лесного организма, листвы деревьев и насекомых именно эти грибы могут оказаться незаменимы.

Григорий МАЛАЙ.
Новосибирск — Москва.

В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ДАЧНЫМИ ДЕЛАМИ

Несмотря на все окружающее, ежедневные поездки на участок, где я одна в пустыне, на фоне брошенной родной земельки, опасаясь змей и собак (то и дело нападают на сельчан, кусают), испытываю изумительные ощущения, предвкушение нормальной, трудовой, чистой, в цветах, жизни... А еще упиваюсь урывками вестником "ЗОЖ". Посылаю вам коротенькие заметки, которые написала в перерывах между дачными делами.

Слово на «з» из пяти букв

О чем вслух не говорят, но это есть почти у всех: пять букв, первая "з". Правильно: запор. Только не в двери, а в животе. Опасная болезнь. И нечего ее стесняться. От нее нужно как можно скорее избавиться. Сама она никогда не пройдет. Но и к запору ключики есть. И здесь свои секреты. Любую болезнь можно прогнать, только знания необходимы. И терпение. Сразу дело не делается, а постепенно.

Итак, какие же ключики к запору? Первый — движение: запор любит сидячих. Плавание, ходьба, бег, приседания, наклоны — этого запоры терпеть не могут. Хорошо пройтись на ягодицах — попробуйте! Хорошо повертеть этими же ягодицами и так и эдак. Не выносят запоры растираний живота кругами, трясок-плясок, долгих прогулок, труда в саду. С утра, до еды, хорошо выпить чашечку теплой воды. Она вынесет весь мусор, что накопился.

Ненавидит запор вот еще что: чернослив, морковь, репу, огурцы, тыкву, сырой картофель, кабачковую икру, кефир, ряженку, йогурт, простоквашу. Можно гнать его подсолнечным маслом. Выпить немного маслица перед едой, полить им салат, винегрет. Есть, конечно, нужно помалу, хорошо прожевывая все. Впрочем, эти секреты зожевскому большинству, пожалуй, известны.

Вы думаете, это я только о нас — пенсионерах беспокоюсь? Ничего подобного — и у малышек бывают запоры. Да еще какие! Поэтому даю советы внукам и внучкам. Прочтите им, если они сами не смогут.

Играй в разные игры, где много движения. Не стой, пожалуйста, столбом, когда можешь ходить. Если есть мяч, веревочка, можно и в одиночку играть. Только не до упаду. Дыши легко, рано ложись спать, раненько вставай. Тогда сон самый крепкий, самый сладкий. Перед сном подумай: что бы такое сделать приятное? Помыть пол, прополоть огород, помочь старенькому кому-нибудь, нарисовать картину, выучить танец, помочь родителям в ремонте квартиры или дома. Запор всего этого не вынесет. Проверено. И убежит. Куда? Известно куда — в унитаз.

Задание: прогнать свой запор, если он есть. А если его нет, делать все, что проверено, чтобы он никогда не цеплялся.

На цыпочках и вперед, но задом

Вот сидишь-сидишь, читаешь, пишешь, рисуешь, шьешь — и ноги не твои. Они ведь не железные. Им отдохнуть хочется. Что требуется? Конечно, разминка.

Размять ноги можно так. Взять да и обойти всю квартиру или дом на цыпочках. Знаешь, что такое на цыпочках? На носочках. Не торопись. Не бегом. Ноги не лошади. Все углы на цыпочках они обошли? Теперь поперек комнаты. Теперь крест-накрест. Можно и задом наперед, только очень медленно. Отлично.

Упражнение "Медведь". Обходим все комнаты на внешней стороне подошв. Переваливаемся, как мишка в лесу. За малиной пошел, косолапый, за сладенькой. И мы за малиной в лес потопали, потопали, вот так, не спеша.

Теперь пойдем наоборот. Будем наступать на внутреннюю сторону подошв. Эге, это потруднее, чем косолапить. Но пойдем и так. Не спешим никуда, малина от нас не убежит. А задом можете идти? Медленно движемся к малинке. Подъезжаем задом, задом. Стоп. Приехали. Вот и малинка. Не задыхаетесь? Легко дышите? Значит, правильно все делали. Если тяжело дышать, значит, спешили на пожар. Но его-то не было, к счастью.

Цыц, усталость! Будем проворны, как цыплята. Вот такая маленькая разминка для ног.

Новички в лесу

Однажды приехал в лес с родителями мальчик лет пяти, Дима. Весь день бегал, играл, наелся у костра. Все осмотрел. Потом спрашивает: «А где тут у вас волки водятся?»

Другой мальчик, лет девяти, Коля, искупался в озере и пошел в кусты переодеть мокрые трусики. Далеко отойти побоялся, в кусты глубоко тоже не зашел, а встал так, что нам от костра был виден как на ладони. Ему закричали: «Видим! Видим!» Он не растерялся и голой спиной нам спокойно крикнул: «Со спины все одинаковы!»

Адрес: Жаворонковой Маргарите Николаевне, 391110 Рязанская обл., г. Рыбное, ул. Урожайная, д. 2.

"Я гипертоник. Но не так, чтоб уж очень. Всем ли гипертоникам нужно принимать лекарства либо народные средства?"

Почти в каждом номере вестника "ЗОЖ" можно найти что-то о гипертонии: коротенькое письмецо, народный рецепт, интервью со специалистом... Как уберечься от этой болезни, как приостановить её? И все же читательским вопросам по гипертонии нет конца.

Сегодня и я попробую изложить свой взгляд на проблему — в разрезе, разумеется, заданного вопроса.

Если высокое артериальное давление держится стойко, то, скорее всего, понадобятся лекарства. Но препаратов много, они разные. Конечно, лекарство должен назначать врач, но каждому гипертонику полезно, а может быть, просто необходимо знать принцип действия того препарата, который ему выписан.

Поэтому, перед тем как начать принимать лекарство, внимательно прочтите аннотацию, чтобы избежать неприятностей. Например, таких, какие произошли с одной женщиной, которой назначили от гипертонии бета-блокаторы. Через два дня у неё начался приступ удушья. Оказалось, что у больной была не только гипертония, но и не ярко выраженная бронхиальная астма. А именно в этом случае бета-блокаторы противопоказаны, о чём и было сказано в аннотации.

Очень часто на приеме от пациентов можно слышать: "Моё давление 180/100 мм рт.ст., если оно ниже, я чувствую себя плохо". Или: "В моём возрасте самое хорошее давление 160-180/90 мм рт.ст.". Что тут сказать? Пациенты и правы, и не правы. С одной стороны, научные исследования убеждают в том, что лечить высокое давление нужно независимо от возраста. С другой - клиническая практика показывает, что, чем дольше человек, особенно пожилого возраста, страдает гипертонией, тем более осторожно нужно снижать артериальное давление. Организм действительно "привыкает" к высоким показателям, и быстрое снижение их до нормальных цифр может ухудшить кровоток, прежде всего в головном мозге и почках. Поэтому к нормальным цифрам на ртутном столбике нужно идти медленно, в течение нескольких недель, а то и месяцев.

В некоторых случаях в качестве базового давления допустимы и более высокие цифры. Естественно, это не относится к неотложным состояниям - гипертоническим кризам, отёку лёгких и другим заболеваниям, при которых артериальное давление необходимо снижать (под постоянным врачебным контролем) быстро.

Если болезнь зашла недалеко, то в этих случаях можно попробовать применить для снижения артериального давления народные методы. Рецептов здесь множество, в том числе и опубликованных в "ЗОЖ". Предложу и я некоторые.

• *Ягоды аронии черноплодной*

Съедать по 100 г ягод аронии или пить по 50 мл сока из них 3 раза в день.

• *Настойка плодов боярышника*

1 ст. ложку измельченных плодов или цветков боярышника залить стаканом водки. Настаивать в закрытом сосуде 7дней, затем процедить. Принимать по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды.

• *Настой сушеницы болотной (топяной)*

30 г травы залить 1 стаканом кипятка, настоять и принимать по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день перед едой. Трава сушеницы расширяет кровеносные сосуды и снижает кровяное давление. Принимать по совету врача при лёгких формах гипертонии.

• *Фитосбор от гипертонии*

Взять в равных частях траву пустырника, листья мяты, плоды калины, корень валерианы, траву сушеницу, корень шлемника. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 50 г 3 раза в день при гипертонии I и II стадий.

• *Мочегонный фитосбор*

Взять 4 части плодов можжевельника, по 3 части корня дягиля и цветков василька. 1 ст. ложку фитосбора залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 20 мин. Принимать 3-4 раза в день по 50 г как мочегонное средство.

• *Отвар пихтовой коры*

Взять 300г пихтовой коры, залить 2л воды и кипятить 20 мин. Остывший отвар хранить в стеклянной посуде. Пить по 50 г 2-3 раза в день в течение 10 дней, затем сделать перерыв на 10 дней. Приготовить новый отвар и опять пить его 10 дней (весь курс продлится 1 месяц).

• *Настой клевера лугового*

1 ст. ложку цветков клевера заварить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить. Пить в течение 2 недель по 50 г 3 раза в день.

• *Мёд со свеклой*

1/4 стакана натёртой сырой свеклы смешать с 1/4 стакана цветочного мёда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 месяцев.

• *Настойка сока репчатого лука*

Выжать сок из 3 кг лука, смешать его с 500г мёда, добавить перегородки 25 грецких орехов, залить 0,5 л водки. Настаивать 10 суток. Принимать по 1ст. ложке 2-3 раза в день. Рекомендуется также есть побольше свежего лука.

• *Сок алоэ древовидного (столетника)*

Принимать ежедневно натощак по 3 капли свежего сока алоэ, разведённого в столовой ложке холодной кипячёной воды. Обычный курс - 2 месяца.

• *Яблочный уксус*

Намочить кусок ткани яблочным уксусом, приложить к пяткам на 5-10 мин. Так как способ очень эффективный, следите, чтобы давление не упало слишком низко.

• *Тыквенный отвар с мёдом*

200г тыквы порезать на кусочки, отварить на маленьком огне до мягкости, процедить и остудить. Добавить в отвар 3 ч. ложки мёда. Принимать на ночь как успокоительное средство при гипертонии.

Но вернёмся к лекарствам, назначаемым при гипертонической болезни. Путь немедикаментозного лечения гипертонии вы можете пройти самостоятельно, но если он не принесет результата, то на следующем этапе не обойтись без помощи врача. Именно он подберёт лекарства, которые станут вашими верными спутниками и помощниками.

Наряду с лекарственными препаратами можно параллельно принимать и средства народной медицины. Это только улучшит положительным образом ваше состояние.

Наталья ЛЮБИМОВА.
г. Моршанск,
Тамбовская область.

ПРО ЧАЙ И АМЕРИКАНСКУЮ АГАВУ

Хочу поделиться с вами двумя проверенными рецептами. При помощи первого мы спасаемся от болей в желудке и кишечнике. Это настойка, приготовленная из 50 г сухого черного чая, залитого 0,5 л водки. Смесь настаиваем в темной бутылке 3-5 дней (чем дольше, тем лучше). Принимаем по чайной ложке 2-3 раза в день. Запивать можно любой жидкостью, диет соблюдать не требуется. Боли в желудке, кишечнике проходят обычно через 20-40 минут после приема настойки. Хранить настойку надо в темном месте, лучше — в холодильнике.

Другой рецепт касается радикулита. Каждый год я до 6 раз попадала в больницу с тяжелым приступом радикулита. Боль снимали, а через месяц-два снова все повторялось. После же применения настойки, о которой я хочу рассказать, вот уже 10 лет радикулита у меня нет.

Есть такой цветок — американская агава. Он похож на алоэ, только листья у него 4-6 см шириной и длиной 40-60 см (я купила его в Москве на ВДНХ). Листья надо мелко нарезать ножом, сложить в темную бутылку, залив на 2 см выше зеленой массы водкой, и настаивать несколько дней, хранить — в темном месте или в холодильнике. Этим настоем следует по утрам и вечерам мазать поясницу, затем утепляя ее. Эта же настойка помогает при защемлении нервов.

Ломова Надежда Георгиевна.
г.Москва.
(Адрес в редакции).

АНГИНУ ЛЕЧИМ ПОМИДОРАМИ

Несколько лет назад мне посчастливилось найти радикальный способ лечения ангины. Раньше она повторялась у меня по нескольку раз в год. Приходилось принимать огромное количество антибиотиков. Когда я пожаловалась знакомой на свою сезонную напасть, она дала мне совет, как покончить с ангинами раз и навсегда. Летом, когда поспевают помидоры, даже если в этот момент вы не болеете ангиной, нужно взять спелый, мясистый плод и 100 г медицинского спирта. Спирт выпивается одним махом и заедается спелым помидором. Я сначала не поверила в такой странный рецепт. Однако вот уже 16 лет, как забыла об ангине. Сразу оговорюсь, что я человек непьющий, поэтому выпить 100 г спирта для меня было нелегко. Я немного упростила процедуру: 50 г спирта разбавила наполовину водой.

Шамсутова Г.М.
г. Магнитогорск.
(Адрес в редакции).

ВМЕСТО ТАБЛЕТОК ПИЛА ОТВАР ИЗ МЕЛИССЫ

Многие годы я болела тахикардией. С возрастом приступы случались чаще, и переносить их становилось все труднее и труднее. Доходило до того, что ночь проводила на ногах, так как сильное сердцебиение не давало возможности вздохнуть. Обычно оно начиналось в 2-3 часа ночи и длилось до утра. Пробовала делать зарядку по рекомендации врачей. Лежа поднимала ноги к голове. Массировала область солнечного сплетения, слегка давила на глазные яблоки — все безрезультатно. Организм с возрастом стал слабеть, без "скорой" не справлялась. Пока ее ждала, давление поднималось до 200. Несколько раз лежала в больнице, а выписывалась домой — все повторялось заново. Таблеток и разных препаратов приходилось принимать огромное количество.

Однажды прочитала в "ЗОЖ", как одна женщина вылечилась от тахикардии при помощи обыкновенной мелиссы. Решила и я попробовать. Завариваю ее как чай и пью в течение дня уже несколько лет. Постепенно забыла про те изнуряющие приступы.

Адрес: Балуевой Марии Михайловне, 140713 Московская обл., Шатурский р-н, п. Керва, ул. Набережная, д. 9, кв. 6.

ВТИРАЙТЕ БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ

В "ЗОЖ" (№14 (266) за 2004 год) прочла просьбу Елены Ивановны Головиной, страдающей псориазом волосяного покрова головы. Советую ей купить в аптеке березовый деготь (желательно московского производства). Втереть в кожу чистой головы, затем надеть на голову целлофановый пакет, утеплить. Через 4-5 часов смыть. Сначала дегтярным мылом, затем шампунем. Процедуру повторять через день в течение двух недель.

Деготь пачкает белье, поэтому желательно не мазаться на ночь. Не пугайтесь, если после первой процедуры кожа головы покраснеет, позднее краснота уйдет.

Адрес: Наталье В., e-mail: anry@osetia.ru

ДЕСЯТЬ СТАКАНОВ СОЛЕНОЙ ВОДЫ

Всем известна польза очистительных процедур. На эту тему написано много статей. Чаще всего в них предлагается очищать кишечник при помощи кружки Эсмарха. Мне, к примеру, подобный способ не очень нравится. Процедура сложная и неприятная. Я использую другой. Один раз в месяц натощак выпиваю 10 стаканов соленой теплой (40°С) кипяченой воды. Раствор готовлю так: на 2,5 литра воды беру 1 ст. ложку поваренной соли. Выпиваю постепенно по одному стакану через каждые 5 минут. Соленая вода вымывает слизь и немного слабит. После того как все количество раствора выпито, кишечник полностью очищается через 10-15 минут и больше весь день не беспокоит. Когда процедура завершена, можно позавтракать. Предпочтительнее съесть немного овощей, фруктов или легкой каши. Не забудьте отметить в календаре день, когда вы ее проводили, чтобы через месяц повторить.

После такой очистительной процедуры я обычно чувствую себя комфортно и с нетерпением жду следующего месяца.

Адрес: Ивановой Валентине Егоровне, 141840 Московская обл., г. Яхрома, ул. Большевистская, д. 8а, кв. 4.

АЙ ДА ПОМОЩНИК!

Во время службы в морском флоте на Дальнем Востоке мой муж сильно застудил ноги. С годами боли в суставах становились все сильнее и мучительнее. Порой он проводил бессонные ночи из-за ноющей боли. Разные советы мы перепробовали, даже опускали ноги в холодную воду, но ничего не помогало.

Если не поддаваться болезни и постоянно искать пути выхода из нее, то всегда найдется нужный и подходящий рецепт. Так произошло и в нашем случае.

Мы опробовали очередной рецепт, и он оказался весьма эффективным. Нужен обыкновенный хрен. Лист ошпарить кипятком и приложить к больному месту. Так как у мужа болели колени, то листья прикладывали к коленям. Поверх накладывали пергамент, льняную ткань и укутывали колено теплым платком. Первую процедуру провели перед сном, чтобы тепло в компрессе сохранялось как можно дольше. Утром, к нашему удивлению, когда мы сняли компресс, то заметили солевой налет на листьях хрена. После второй процедуры соли было уже меньше. Муж говорил, что подобное лечение не совсем безболезненное — ногу как будто печет. Но это терпимо.

Сама я довольно часто пользуюсь рецептами, которые присылают читатели вестника. Долго меня мучили боли в тазобедренных суставах. Но когда начала ходить на ягодицах, сразу почувствовала, что это мне помогает — о боли быстро забыла. Теперь хожу и приговариваю: "Ай да "ЗОЖ", ай да помощник".

Адрес: Широковой В.А., 171261 Тверская обл., Конаковский р-н.

ЕСЛИ УКУСИЛА ОСА

Я ваш давний читатель и почитатель. Изучаю газету от корки до корки с карандашом в руке. Что-то применяю на себе, в том числе и снег с солью (правда, неудачно). Но... как говорится: "На войне не без урону".

Не буду у вас отнимать время, только добавлю из своего дачного опыта один совет. По сей день в памяти храню вопрос одной читательницы: "Как спастись от "жалящих с талией", когда ты вдалеке от дома?" И вот только сейчас решила написать ответ на этот вопрос.

Сорвите листок подорожника, разотрите его в ладони или пожуйте и вотрите в место укуса. Жжение и краснота сходят минут через 10-15. Останется только пятнышко от самого укуса.

Этим способом лечу внука. Его осы и пчелы очень "любят". Буду рада, если кому-то поможет мой опыт.

Адрес: Пивневой Валентине Ивановне, 353731 Краснодарский край, ст. Каневская, ул. Горького, д. 228/3.

ЕЩЕ РАЗ О ПРОРОСШЕЙ ПШЕНИЦЕ

О чудодейственной силе проросшей пшеницы узнала от священника, многие годы употреблявшего в пищу ростки.

Перебрать зерна, промыть их, залить теплой водой из расчета 1:10 (1 часть пшеницы, 10 частей воды) и поставить в теплое место на 10-15 часов.

Затем воду слить, зерна промыть, окропить их святой водой, читая молитву "Отче наш" (так советовал священник), и оставить на столе до утра. В холодное время года емкость с замоченными зернами лучше держать поближе к теплу (можно около батареи). Утром вы увидите небольшие росточки 1-2 мм, они как раз готовы к употреблению.

Жевать пшеницу нужно долго, не торопясь, если она покажется слишком жесткой, то можно промолоть ее на кофемолке. Проросшие зернышки годятся и в суп, и в каши в качестве добавки. Из них делают оладьи, выпекают хлеб. Попробуйте полюбить каждое зернышко и попросить у него здоровья — результат не замедлит сказаться.

Адрес: Желновой Людмиле Евгеньевне, 606100 Нижегородская обл., г. Павлово, ул. Санаторная, д. 4.

МЕШОЧЕК С ТРАВАМИ ЗАМЕНИТ ЛЮБОЙ КУРОРТ

Подруга, с которой мы знакомы с детства, последнее время страдала сердечно-сосудистыми заболеваниями: стенокардией, гипертонией, сопровождающейся пароксизмальной тахикардией, мерцательной аритмией. Мучилась от бессонницы. В общем, нажила целый букет болячек. Где только она не лечилась: и в поликлиниках, и в стационарах, и в санаториях... Все деньги уходили на таблетки, импортные микстуры, а результаты сводились к нулю.

Недавно она приезжала ко мне в гости. Это с Севера-то! Думала подышать свежим воздухом. Но от резкой перемены климата, естественно, обострились болячки, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки о себе напомнила. На подругу было больно смотреть — изможденная болезнями, она выглядела лет на 10 старше своего возраста.

Мы с ней стали выбираться на природу. Потом приятельница заинтересовалась фитотерапией. Просмотрела все мои подшивки "ЗОЖ" и выбрала для лечения несколько лекарственных растений. Решила составить для себя сбор. Невероятными лечебными свойствами, вычитала она, обладает боярышник, как цветы, так и плоды. Его взяла за основу. А дальше в ее сбор вошли цветки бузины, которые применяются при заболеваниях почек, диабете, болях в суставах как мочегонное и как снотворное, цветки каштана конского — они отлично очищают кровеносные сосуды, снимают воспалительные процессы и боли в суставах, способствуют рассасыванию тромбов. Не забыла и про хмель — он тоже обладает мочегонным, противовоспалительным, успокаивающим действием, нормализует сон, прекрасно лечит язвенную болезнь 12-перстной кишки.

Настои мы готовили так: смешивали в равных количествах цветки и плоды боярышника, цветки бузины, каштана конского и заливали 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка. Настаивали 3 часа. Две ст. ложки шишек хмеля заливали стаканом кипятка, томили 5 минут на медленном огне, настаивали 3 часа и процеживали. Затем смешивали настой и отвар. Это лекарство подруга принимала по 1 ст. ложке трижды в день до еды. Через месяц она ожила, посвежела, стала отлично спать. Сердечко беспокоило все реже, прекратились боли в суставах, спали отеки. Предложила подруге пройти санаторно-курортное лечение, но она категорически отказалась, хотя такая возможность была. Ответила, что мешок с травами, который везет домой, заменит ей любой курорт.

Адрес: Момотовой Антонине Васильевне, 357350 Ставропольский край, Предгорный р-н, ст. Ессентукская, ул. Павлова, д. 8, кв. 36.

МНЕ ПОМОГАЕТ ПИХТОВОЕ МАСЛО

Много лет назад я перенесла грипп в тяжелой форме с осложнением на уши. После безрезультатного амбулаторного лечения врачи предложили мне лечь в больницу. Там неудачи следовали одна за другой. Медсестра из кабинета физиолечения ос-

тавила меня без присмотра с включенным надолго аппаратом, в результате чего я получила ожог барабанной перепонки. Выписали меня домой с повышенной температурой, больным ухом, да еще и с ожогом. На протяжении 10 лет после того случая меня донимал постоянный шум в ушах, падал слух. Позже я прочитала о лечебных свойствах пихтового масла и решила испробовать его на себе. Регулярно стала втирать масло в ушную раковину и вокруг нее. Сразу хочу предупредить всех, кто захочет применить этот способ лечения: пихтовое масло закапывать в ушные проходы нельзя.

В процессе лечения заметила, как онемение в области уха стало постепенно исчезать, понемногу и слух возвращался. Поверив в лечебные свойства пихтового масла, я решила попробовать его применить при лечении других болезней. Так, например, заболела как-то железка под челюстью, я смазала ее пихтовым маслом, и боль прошла. При простуде я готовлю полоскание для горла: 2-3 капли этого масла на полстакана теплой кипяченой воды. Любое лечение будет действенным, если проводить его целенаправленно и регулярно.

Адрес: Русалевой Анне Николаевне, 353490 Краснодарский край, с. Дивноморское, ул. Кирова, д. 23, кв. 31.

ОТ ШИШКИ ИЗБАВИТ ЛУК

Не раз замечала у прохожих на макушке, затылке, за ушами шишки (большие жировики). У мамы тоже была такая — на макушке. Потом вдруг начала увеличиваться, и на ней перестали расти волосы. Помог такой рецепт: луковицу среднего размера запекли в духовке (снаружи луковица должна стать коричневого цвета, а внутри — мягкой). Мякоть луковицы растерли и, пока она еще теплая, смешали с 1 ст. ложкой тертого темного хозяйственного мыла. Перемешали до получения однородной массы и разложили на кусочек марли, сложенной в несколько слоев. Компресс закрепили. Меняли 1-2 раза в сутки, а смесь хранили в холодильнике.

Через какое-то время шишка размягчилась, начало дергать, вскрылась, и из нее вышла жидкость. Потом ранка затянулась, и от шишки не осталось и следа. У мамы на месте шишки снова стали расти волосы. Главное — не бросать лечение на полпути.

Мария Тимофеева.
Московская обл.,
г. Раменское.
e-mail: tme17@mail.ru

ПЕПЕЛ И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ОТ РАН И ПОРЕЗОВ

Когда мне было 6 лет, на месте укусов насекомых у меня образовывались незаживающие раны. Болячки на руках и ногах чесались и гноились. Лечила меня бабушка: обрезала кончики моих волос, рассыпала их на блюдце и сжигала. В пепел добавляла сливочное масло (несоленое), перемешивала. Полученной мазью обрабатывала ранки, и все проходило. Сейчас у меня двое внучат, и благодаря такой мази любой порез, любая ранка быстро заживают на их тельце.

Адрес: Бородиной Ираиде, 352915 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кропоткина, д. 377.

ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО ЛАВРОВОМУ ЛИСТУ

Решила снова сказать похвальное слово лавровому листу. И тех, у кого больные ноги, прошу к нему прислушаться.

Итак, купите в магазине 3 пачки лаврушки. В первый день одну пачку всыпьте в 10-литровое ведро, вскипятите, дайте настояться и, как только вода остынет, чтобы ноги терпели, попарьте их 20 минут. Затем наденьте шерстяные носки и — в постель. Воду не выливайте.

На второй день в это же ведро всыпьте следующую пачку лаврового листа, опять вскипятите, пусть настоится и снова парьте ноги 20 минут. На третий день процедура повторяется. Раз в год такого лечения достаточно, но, если боли сильные, можно лечиться раз в полгода. Это рецепт моей бабушки, мне он помогает. Ноги не болят.

Адрес: Филенко Альбине Григорьевне, 686110 Магаданская обл., Хасынский р-н, пос. Палатка, ул. Космонавтов, д. 7, кв. 20.

ПРО ЧАЙ ИЗ ТОПОЛИНОЙ СМОЛЫ

Предлагаю рецепты, которые не раз выручали меня. Если привязался к вам стафилококк, заварите молодые побеги пирамидального тополя — 100 г на 1 литр, прокипятите 10 минут, дайте настояться. В этом отваре и купаются, и пьют его. Эффект достигается за месяц. Тополиная смола целебная, я заваривала из нее чай. Не только пила, но и умывалась им. Примерно за неделю он очищает и заживляет кожу.

Кого не посещал радикулит? Нет, наверное, такого человека. Я справляюсь с ним следующим образом. Тру на терке 5-6 сырых картофелин вместе с кожурой и добавляю в эту кашицу 1 чайную ложку авиационного бензина. Смесь сразу порозовеет. Кладу марлю на больное место и равномерно распределяю по ней смесь, сверху накрываю пленкой, завязываю теплым платком и накрываю одеялом. Снимаю компресс через 15-20 минут, чтобы не было ожога. Процедура приятная, помогает через три-четыре раза.

С геморроем справилась так. Заварила дубовую кору — 2 ст. ложки на 1,5 л воды, кипятила 10 минут. Получился коричневый отвар, который надо настоять, остудить. Села в тазик с отваром на 20 минут. Боль прошла сразу, но повторила процедуру раз пять.

Адрес: Свистуновой Е.М., 352120 г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 14, кв. 1.

РЕПЕЙ ПРИСТАЛ К ГЕМОРРОЮ

В детстве многие из нас играли липучками репья, а повзрослев, не все узнали, что репей — целебное растение. Например, помогает при геморрое. Рецепт же таков.

Наберите литровую банку репейных шишек, высыпьте в большую посуду и залейте 3 л кипятка. Доведите до кипения, снимите с огня, настаивайте, пока отвар не станет теплым. Затем вылейте в таз и садитесь на 15-20 минут. Проделывайте эту процедуру 5 раз в день. Настой можно использовать вновь, подогревая его до температуры тела. Чтобы

распрощаться с геморроем навсегда, достаточно 5 сеансов. Я уже более 20 лет как забыл про этот недуг — в 70-е годы делали операцию, но бесполезно. И только репей меня спас.

А еще он помог при грибке в паху и в подмышках. Литровую банку репья залил нерафинированным подсолнечным маслом и полчаса варил на водяной бане. Как остыл, смазал тонким слоем пораженные участки кожи. Почувствовал целебное действие уже после первого раза, а через неделю грибок исчез совсем. Но смазывал ежедневно.

Адрес: Ларионову Анатолию Петровичу, 628284 Тюменская обл., г. Урай, микрорайон 3, д. 8, кв. 50.

СПОРЫШ ПРОТИВ ОТЕКОВ

Впервые познакомилась с вестником, прочитав материалы о перекиси водорода. Пью ее уже три месяца. Есть неплохие результаты.

Предлагаю рецепт, благодаря которому я избавилась от отечности ноги. Отечность возникла вследствие операции. Итак, как ее можно снять. В любой аптеке продается трава спорыш. Приготовьте настой, заварив 3 чайные ложки травы 0,5 л кипятка. Через 4 часа процедите и принимайте 3-4 раза в день до еды по полстакана. Я несколько нарушила инструкцию — заваривала 0,5 л, ставила на видное место и пила весь день вместо воды. Кстати, пить лучше через соломинку, чтобы сберечь зубы.

Адрес: Лисиной Лилии Александровне, 21022 Украина, г. Винница, ул. Станиславского, д. 23, кв. 24.

МОКРИЦА ДА ЛОПУХ ОТ ВАРИКОЗА СПАСУТ

У меня варикоз на обеих ногах, можно сказать, с самого рождения. Сейчас мне 22 года. Перепробовала много мазей, гелей, дошло до того, что ноги совсем посинели, не было ни одной вены без тромбофлебических узлов. Ходила, как по ножам, каждый шаг давался острой сильной болью.

Спасибо доброй соседке, которая порекомендовала прикладывать свежую траву мокрицу. Я сделала немного по-другому. Мокрицу прикладывала на определенный узел, потом фиксировала траву листом лопуха с изнаночной стороны, свежим, только сорванным, и забинтовывала ногу. Самое главное: лопух надо держать не более 2 часов, иначе потом он как бы возвращает хворь обратно. И не жалейте мокрицу — чуть завянет, меняйте ее.

Траву я прикладывала на каждый узел не менее 7 дней. После этих процедур в ногах появилась легкость, даже танцевать могла.

Адрес: Писанюк Елене Васильевне, 662523 Красноярский край, Березовский р-н, с. Вознесенка.

КАПУСТА ДАЖЕ ОТ ЭКЗЕМЫ ХОРОША

Любим мы капусту и в борщах, и в салатах, и в пирогах: сотни рецептов — и все хороши. Но ведь капуста хороша и как лечебное средство: кто-то пьет сок свежей или квашеной капусты, кто-то детей купает в отваре капустных листьев.

Я же славлю капусту, как замечательное средство от экземы. После многочисленных, но безуспешных экспериментов применения меда, сока чистотела, настойки софоры и доброго десятка других народных средств капусту я выбрала произвольно, как очередное экспериментальное средство, и на успех его действия не очень-то рассчитывала. Но, к счастью, результат превзошел все мои ожидания. Так началось лечение экземы, которая возникла у меня на голенях обеих ног.

Выбирала я только белые листья капусты из середины кочана. А чтобы они были мягче и слегка пустили сок, прокатывала их скалкой. Грубые же капустные ребра срезала ножом. К больным местам прикладывала подготовленные таким образом листья и очень плотно перевязывала самодельными бинтами из прочной ткани (марлевые повязки не годятся — они слабоваты). Повязки меняла два раза в сутки — утром и вечером. Причем обратила внимание, что снимаемые листья были влажными, а состояние кожи постепенно улучшалось. Так продолжалось ровно месяц, пока кожа полностью не очистилась от поражений.

Адрес: Дерниной Н.А., 357807 Ставропольский край, Георгиевский р-н, станица Незлобная, ул. Кооперативная, д. 196.

А ПОМОГ ЧАЙНЫЙ ГРИБ

В "ЗОЖ" № 16 за этот год прочитала письмо Василия Васильевича Трофимова "...И думать о красе ногтей", в котором он рассказывал о лечении ногтевого грибка йодом. Вот и я решила предложить свой способ. Мне кажется, что одним только йодом грибок полностью убрать нельзя. Наступает временное облегчение. Стоит только прекратить процедуры, как болезнь возвращается.

Я свой грибок вылечила так давно, что и думать о нем позабыла. А ведь как долго он меня мучил! Получилось все, признаюсь, случайно. Я взяла пластину чайного гриба и приложила на поврежденный ноготь, сверху завернула целлофаном и забинтовала на ночь. (Из гриба вытекает сок, так что лучше надеть носки, чтобы не испачкать постель). Первое время компресс вызывает боль, но надо терпеть, иначе болезнь не победить. У меня было такое ощущение, будто сразились два гриба на поединке. И в данном случае чайный гриб одержал победу. Утром я снимала компресс, промывала ногу в теплой воде, срезала омертвевшие кусочки кожи и обрабатывала всю поврежденную поверхность йодом. Через деньдва процедуру повторяла. И таких процедур нужно проделать не меньше 3-5. Сколько точно? Тут каждый сам сможет определить меру по своему состоянию. Мне, например, хватило трех раз, чтобы навсегда избавиться от грибка. А еще две процедуры я провела в целях профилактики, на всякий случай.

Хочу предупредить сразу, что новый ноготь вырастает потом очень медленно. Главное — он будет здоровым и ровным, потерпите чуть-чуть, и результат вам обеспечен.

А вот шейный остеохондроз я действительно вылечила йодом. Просто регулярно через день смазывала йодом на протяжении недели больное место и область вокруг него. Облегчение наступило практически сразу. Смазывать лучше на ночь. А полностью боль проходит после третьей процедуры. Она идет как бы по нисходящей, постепенно становится все слабее и слабее.

Нина Васильевна Силагина.
Ульяновская обл.
(Адрес в редакции).

Сыну 24 года, диагноз: психовегетативный синдром. Головокружение, сердцебиение, темнеет в глазах, появляется страх, переходящий в панику. В основном это случается на улице и в транспорте. Откликнитесь те, кому удалось вылечиться от подобного.

Адрес: Королевой Елене Витальевне, 125367 г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 49, кв. 85.

* * *

Бабушке 74 года, год назад ампутировали левую ногу выше колена. Нога болит до сих пор, приходится колоть сильные обезболивающие. Два месяца назад начала болеть и правая нога. Посоветуйте, как ей можно помочь?

Адрес: Осиной О.И., 606520 Нижегородская обл., г. Заволжье, ул. Пирогова, д. 19, кв. 5.

* * *

Возможно ли вылечить рак пазухи носа народными средствами?

Адрес: Огородниковой Анне, 680052 г. Хабаровск, ул. Жуковского, д. 29, кв. 6.

* * *

Мне 55 лет, диагноз: папилломатоз голосовых связок и гиперпластический ларингит. Подскажите, можно ли вылечиться народными средствами?

Адрес: Андреевой Нелли Васильевне, 442868 Пензенская обл., г. Сердобск, ул. Пензенская, д. 96, кв. 8.

* * *

Откликнитесь, кто знает, как лечить туберкулез позвоночника.

Адрес: Худяковой Галине, 641100 Курганская обл., г. Шумиха, ул. Фабричная, д. 57/1.

* * *

Страдаю синдромом "сухого глаза". Помогите советом.

Адрес: Васильченко В.М., 346123 Ростовская обл., Миллеровский р-н, с. Криворожье, ул. Молодежная, д. 45, кв.2.

* * *

Мне 54 года. Удален желчный пузырь, панкреатит, тяжелый климакс. Посоветуйте, что можно сделать?

Адрес: Голоте Татьяне Васильевне, 690035 г. Владивосток, ул. Окатовая, д. 11 "А", кв. 10.

* * *

Внуку 13 лет, выпали ресницы на верхних веках. Откликнитесь те, кто сталкивался с такой бедой.

Адрес: Шестаковой Надежде Васильевне, 627610 Тюменская обл., Сладковский р-н, с. Сладково, ул. Дмитрова, д. 49, кв. 3.

* * *

Отзовитесь, кому известны способы лечения сирингомиелии.

Адрес: Эврюкову Евгению Павловичу, 433530 Ульяновская обл., Мелекесский р-н., с. Верхний Мелекесс.

* * *

Сестре 49 лет, левосторонняя парализация, не ходит. Посоветуйте, как ей помочь?

Адрес: Анциферовой Елене, 127591 г. Москва, ул. 800-летия Москвы, д. 11, кор. 8, кв. 36.

* * *

Подскажите, как вылечить миелобластный лейкоз?

Адрес: Бочаровой Елене, 663690 Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Набережная, д. 68, кв. 80.

* * *

Восемь лет страдаю атрофическим гастритом, хроническим панкреатитом, хроническим холециститом, колитом. Ежегодно эти заболевания обостряются, осложняясь 3-месячным поносом, потерей аппетита, отеками. В период болезни вешу 39 кг. Медицина бессильна. Посоветуйте народные методы лечения.

Адрес: Зюбановой Любови Петровне, 369201 Карачаево-Черкесия, г. Карачаевск, пер. Шахтинский, д. 26.

* * *

Откликнитесь те, кому удалось без операции вылечить кисту щитовидной железы и грыжу пищевода.

Адрес: Келеповой Таисии Сергеевне, 662430 Красноярский край, с. Новоселово, ул. Толстикова, д. 26, кв. 1.

* * *

Сыну 18 лет, у него одна почка, диагноз: хроническая почечная недостаточность. Подскажите, есть ли народные методы лечения этого заболевания?

Адрес: Панжиной О.А., 620027 г. Екатеринбург, а/я 126.

* * *

Сын (25 лет) и муж (55 лет) больны бруцеллезом. Возможно ли им помочь народными средствами?

Адрес: Дьяковой Валентине Дмитриевне, 416532 Астраханская обл., Ахтубинский р-н, пгт. Нижний Баскунчак, микрорайон, д. 6, кв. 27.

* * *

Мне 46 лет, диагноз: киста головного мозга. Операция исключена. Помогите!

Адрес: Трефилову Вячеславу, 427511 Удмуртия, Ярский р-н, пос. Пудем, ул. Карла Маркса, д. 38, кв. 5.

* * *

Отзовитесь, кто знает, как лечить зуд и головные боли после перенесенного 5 лет назад герпеса головы. Таблетки и мази не помогают.

Адрес: Крупиной Тамаре Михайловне, 650065 Кемеровская обл., г. Кемерово, Окрябрьский пр-кт., д. 101 "А", кв. 51.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить невралгию тройничного нерва.

Адрес: Поскребетьевой Галине Васильевне, 607190 Нижегородская обл., г. Саратов, ул. Куйбышева, д. 12, кв. 2.

* * *

Уже четвертый год у меня болит глаз. Хотели удалить слезный мешочек, но из-за гипертонии операцию делать не стали. В уголке глаза образовался свищ, каждые три дня скапливается жидкость, иногда с гноем. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Волковой Юлии Николаевне, 612737 Кировская обл., Омутнинский р-н, п. Черная Холуница, ул. Комсомольская, д. 36.

* * *

Дочери 16 лет, в период менструации бывают маточные кровотечения (месячные не заканчиваются). Диагноз: дисфункция яичников. Подскажите, пожалуйста, народные методы лечения.

Адрес: Попониной Любови Александровне, 187110 Ленинградская обл., г. Кириши, ул. Д. Бестужевых, д. 4 "А", кв. 48.

* * *

Кто смог вылечить гломерулонефрит, отзовитесь. Внуку 5 лет.

Адрес: Скрипке Лидии Алексеевне, 142207 Московская обл., г. Серпухов, ул. Центральная, д. 162, кв. 23.

* * *

Внучке 6 месяцев, на голове гемангиома. Кто справился с этой бедой, отзовитесь!

Адрес: Кузьмину М.С., 347140 Ростовская обл., ст. Обливская, ул. Голева, д. 33.

* * *

Дочери 5 лет, киста под левой бровью. Врачи предлагают операцию. Возможно ли ее избежать?

Адрес: Бочаровой Марине, 249101 Калужская обл., г. Таруса, ул. Цветаевой, д. 1, кв. 53.

* * *

Перенесла травму локтевого сустава и операцию. Рука сгибается лишь на 90%, поврежден локтевой нерв, деформировались сухожилия на большом и безымянном пальцах, суставы на пальцах стали утолщенными, со стороны ладони на них появляются наросты. Мышцы кисти атрофировались, пальцы плохо сгибаются. Подскажите, как можно избавиться от наростов и помочь мышцам руки восстановиться?

Адрес: Ефремовой А.Ф., 195279 г. Санкт-Петербург, пр-кт. Энтузиастов, д. 40, кор. 2, кв. 136.

* * *

Бабушке 72 года, язва вульвы. Облучение не помогло, оперировать нельзя. Страдающие таким заболеванием, откликнитесь и поделитесь опытом.

Адрес: Чернышевой Екатерине, 143902 Московская обл., г. Балашиха, ул. Советская, д. 29.

ПОДМОР ДЛЯ МУЖСКОЙ СИЛЫ

В "ЗОЖ" № 15 был опубликован материал "Подмор поднимает умирающих". Данные народной целительницы Зинаиды Киреевой из волгоградской станицы Нижний Чир комментирует и дополняет новосибирский врач-апитерапевт Тамара Васильевна РУЗАНКИНА.

В информации, представленной Зинаидой Викторовной, содержится, на мой взгляд, одна досадная и очень принципиальная ошибка. Она утверждает, что можно делать настойку на водке или спирте. Ни в коем случае! Соединение пчелиного яда и спирта даже в малейшей дозе вырабатывает вещества, которые приводят к резкому падению кровяного давления. Для некоторых больных ситуация может стать весьма опасной. Поэтому за несколько дней до лечения пчелиным подмором необходимо исключить попадание алкоголя в организм – даже легкого вина и пива – и только после этого пользоваться пчелопродуктами. Но уж коли так получилось, что все-таки произошло совмещение пчелиного яда и алкоголя и давление начало падать, нужно немедленно принять таблетку или сделать пациенту укол димедрола.

Приведенные в прошлой публикации рецепты Тамара Васильевна дополнила еще двумя, принципиально важными.

Вот как лечатся аденома предстательной железы, чаще всего приводящая к необходимости хирургического вмешательства, простатит, импотенция.

2 столовые ложки подмора кладут в 500 мл холодной воды, варят 2 часа, процеживают, хранят в холодильнике не более 2 недель. Принимают отвар за 30 минут до завтрака и за 30 минут до обеда по 1 столовой ложке, заедая 1 чайной ложкой меда. Курс лечения – полтора месяца. При аденоме проводят в общей сложности 3 курса лечения с перерывами в 1 месяц.

При болях в суставах или позвоночнике также можно успешно использовать подмор. 1 десертную ложку подмора заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут, после чего делают местные ванночки для рук или ног или примочки на болевое место (сустав или позвонок). Первая процедура длится 5 минут, вторая – 10, предельное время экспозиции – 15 минут.

Оставшуюся воду поставить в холодильник, потом подогреть и использовать. Но не более двух раз. И так 10 процедур, перерыв 10 дней, и процедуры можно повторять.

И ПИШЕТ ВАМ СТАРАЯ ЖЕНЩИНА

Пишет вам старая больная женщина — старушка 75 лет, инвалид 2-й группы, нищая, со слезами на глазах. Напечатайте мое письмо, пожалуйста. Уж очень больно и обидно на душе.

Я про вашу газету узнала недавно, случайно и покупаю ее в киоске. Правда, не всегда — быстро разбирают. Иногда читаю "Домашний доктор". В №21 попалась статья "Не спешите удалять желчный пузырь". Автор — Алевтина Походяева. А у меня УЗИ как раз показало очень много камней в желчном пузыре — от 0,3 до 0,8 мм. Врач сказала, что операцию не будут делать — старая и больная. Стараюсь держаться диеты, но это не так просто с моими-то проблемами.

Я написала письмо автору этой статьи и попросила о помощи. В ответ она мне прислала бумажку, которую высылаю вам.

Здравствуйте!

Высылаю комплект методик: противопаразитарное очищение, очищение всего желудочно-кишечного тракта, методика восстановления здоровья после очищения, методика лечения конкретного заболевания.

Тройчатка Иванченко и царская водка для противопаразитарного очищения.

Лимфосан для очищения лимфы, эпам для очищения печени.

Пересылка 70-80 руб.

В данный момент работаю по предоплате, так как скопилось более 400 писем, и почта приносит ежедневно до 90 писем. Минимальная сумма заказа – 600 российских рублей – на один курс очищения, на два – 1000 руб.

Работаю так: вы пишете письмо, перечисляя проблемы с головы до пят через строчку, я красным стержнем указываю причину ваших проблем и краткие рекомендации. И высылаю ответ в бандероли с тем лимфосаном, который необходим по показаниям. Если есть близко офис Сибир.здоровья, высылаю контракт, по которому вы сможете покупать эти препараты.

Деньги можно высылать на абонементный ящик (в газете) или домашний:

398042 г.Липецк, ул.Космонавтов, д.100, кв.29. Походяевой А.С.

Денег у меня таких нет. Я живу с внучкой, которую вырастила с 2 лет, а сейчас ей 18. Живем на одну пенсию. И при такой жизни — бешеные цены — я ей не могу заплатить. Пишу, волнуюсь — слезы градом, и думаю-думаю: неужели у нас на Руси такие черствые люди! Я ей описала свою нелегкую жизнь, а она мне прислала эту бумажку: мол, вышлите 600-1000 рублей.

У меня их нет. Мы живем очень скромно, и все в долгах! Внучка учится в лицее 2 года, сдала на "4" и "5". Учиться надо еще 1 год. Есть у нее мама. Но она очень редко присылает ей помощь.

Прошу вас, дорогие зожевцы, может, у кого была эта болезнь (камни в желчном пузыре), и вы вылечились, не посчитайте за труд, напишите мне, как вам это удалось. Пожалуйста! Если газета выходит давно, то наверняка были статьи на эту тему.

Кстати, "ЗОЖ", хоть и с недавних пор, но читаю от корки до корки. Выписать, правда, не могу из-за своей нищеты.

Простите за почерк: зрение плохое — 30% и волнуюсь сильно!

Надеюсь на лучшее: найдутся же такие люди, которые мне помогут — напишут письмо и опишут, как их — эти камни — растворить. Они мне очень мешают — все время воспален желчный пузырь. Я не могу согнуться, прополоть грядки. Да и других болячек хватает — так бы мне не дали 2-ю группу инвалидности.

Адрес: Фетисенковой Екатерине Петровне, 215500, Смоленская обл., г.Сафоново, ул.Железнодорожная, д. 12.

"ЗОЖ": Что сказать? Хулиганство и безграничная наглость! *"Вы пишете письмо, перечисляя проблемы с головы до пят, я красным стержнем указываю причины ваших проблем и краткие рекомендвции...".* Крепко сказано! Хорошо бы еще при этом иметь медицинское образование.

Мы не поленились, залезли в Интернет и нашли данные о препаратах лимфосан и эпам. Это пищевые добавки фирмы "Сибирское здоровье". Сказать что-либо конкретное о них не можем. Но, по крайней мере, в московских аптеках означенных выше добавок нет. Кстати, цена лимфосана (Екатерине Петровне, если он и подходит, то только базовый) в проспекте фирмы — 187 рублей.

Что же касается "методических пособий", то надо ли говорить, как это называется: тройчатка Иванченко, царская водка... — это же из "ЗОЖ". И вообще, все вместе — "лапша на уши". Представляете, сколько "лапши", если 90 писем в день.

Собственно, вряд ли Алевтине Походяевой будет стыдно...

"Работа" у нее такая...

Ну, а что до старушки — так она себя сама называет — Валентины Петровны, то, конечно же, поможем и мы, да и читатели ЗОЖ", думаем, не останутся в стороне. И вообще, господа простаки, не выбрасывайте деньги коту под хвост.

НЕ ТАКОЙ ОН УЖ И "ЛОПУХ"!

Я люблю придумывать полезные для здоровья блюда. И делаю это из, казалось бы, несъедобных на первый взгляд растений. Вот, к примеру, лопух. Чем не жених на нашем столе?! На вид недурен, на вкус еще лучше. Не верите? Из лопушиных ушей можно сделать торт.

Гуляш из листьев "Зеленая сказка"

Нам понадобятся: листья лопуха — 800 г, сало — 150 г, лук репчатый — 200 г, сладкий перец— 1 ст. ложка, соль по вкусу, щепотка острого перца, бульон "Магги" — 1,5 стакана, сметана — полстакана, тмин - 2 ч. ложки. Листья лопуха промыть, нарезать кусочками. Обжарить сало, предварительно нарезав его кубиками. Добавить к нему приготовленные листья, сладкий перец, острый перец, соль. Помешивая, обжарить 8 минут. Залить бульоном, добавить тмин, после чего готовить на медленном огне 30 минут. В готовый гуляш положить сметану.

Торт "Изумрудная радость"

Взять 3 яйца, 1 стакан кефира, муку (чтобы получилось жидкое тесто), соль, листья большого лопуха, банку майонеза, чеснок, пучок петрушки. Яйца взбить в миске, размешать с кефиром, всыпать больше половины стакана муки. Замесить жидкое тесто, как для оладий. Взять 4-5 больших листьев лопуха, грубую часть отбить молотком, пропарить, дать остыть. Затем на растительном масле обжарить листья лопуха с двух сторон, предварительно окунув в тесто. Очистить большую головку чеснока и выдавить ее. Мелко нарезать петрушку.

Обжаренные в тесте листы лопуха сложить стопочкой, смазав майонезом с чесноком, пересыпать петрушкой.

Верх и края торта обмазать майонезом. Охладить!

Адрес: Григорьевой Фаине Титовне, 429336 Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д. 31, кв. 95.

К ВОПРОСУ О КАНЦЕРОГЕНАХ И ОЛИФЕ

Кто-то из великих когда-то сказал, что яд может стать лекарством, а лекарство - ядом. Мол, все дело в дозировке. Вот я и хочу поговорить примерно на эту тему. В последнее время все чаще слышу разговоры о том, что поджаренное на растительном масле канцерогенно, ибо масло при сильном нагревании превращается в натуральную олифу и непригодно а пищу. Даже подобные утверждения Б.В. Болотова не смогли убедить меня в этом. И я бы не взялся за письмо, дабы публично возразить ему и его единомышленникам, если бы однажды холодным и мокрым майским днем не появился сосед из города, инвалид с двумя костылями и гипертрофированным самомнением: по его словам, профессионал аысокого класса, способный делать все саоими руками и потому много зарабатыаать. Бог с ним, может быть, и так. Но он постоянно поучал всех и каждого, как и что делать а огороде, как лечить ту или иную болезнь медикаментозно.

Так вот, сосед появился у меня на кухне, когда я жарил оладушки. Увидев, что я использую подсолнечное масло, он взялся проводить со мной "разъяснительную работу", из которой "торчали уши" теории Б.В. Болотова (видно, он недавно с ней познакомился). Меня это возмутило, но я продолжал делать свою работу.

Товарный вид, запах и вкус оладьев были столь притягательны, что критик (назовем его "хозяином" — он любит это слово) не устоял перед соблазном разделить все же завтрак со мной. Спорить, переубеждать в чем-то "хозяина" было бесполезно: он считал, что носителем истины может быть только он. По этой причине я и не стал с ним спорить. Тем более что у меня огромная практика работы с растительным маслом, о чем и решил поделиться с читателями "ЗОЖ".

Начнем с олифы — основы всех масляных красок. Варить ее учил меня мой дедушка Потап Максимович — плотник-столяр, который умел срубить дом, поставить ветряк, связать оконную раму. Мы брали большой чугун, наполняли его на 1/3 самым низкосортным любым растительным маслом или его отходами, разводили под котлом костер и грели его, пока масло в чугуне не закипит — это где-то температура +220°. Варили несколько часов, часто помешивая, до тех пор, пока куриное перо, опущенное в масло, целиком не сгорит в нем. Масло-олифа готово. Не спорю: оно, наверное, канцерогенно, и употреблять в пищу его нельзя.

А что происходит на моей толстостенной, ровной, как стол, сковороде? Она разогревается на огне, наливается из бутылки ровным слоем растительное масло, нагревается до появления чуть-чуть заметного дымка — это температура примерно +180°. Выливаем тесто на сковородку. Как только края оладьев начнут подсыхать, переворачиваю их и держу на сковородке до готовности.

Так сколько времени занимает процесс выпечки? 2-4 минуты. Слоя масла на сковороде нет. Где оно? Сгорело, обратясь в канцероген? Нет, оно не сгорело, не ушло с дымом в пространство, оно проникло в поры теста почти на всю толщину оладьев и осталось в их ноздреватом "теле", создавая приятный вкус и запах жареных семечек.

И еще: 2-4 минуты. Много или мало? И где же тут олифа? Температура -то не та, время кипячения тоже не то... В данном случае я больше доверяю ученому кулинару В.Похлебкину. Кое-что придумал и сам. Поэтому без моих оладушек редко обходится поминальный или праздничный стол.

Точно так же и заправки для первых блюд — пассеровка лука, например — готовятся под закрытой крышкой, время контролирую по секундомеру — 2-3 минуты. Право, смешно говорить об олифе. Канцерогены, может, и есть, но где их нет?! Поэтому "хозяин" мой кулеш ест безропотно и с аппетитом, хотя буханку хлеба обскабливает с пяти ее сторон, так как считает, что там больше канцерогенов, чем в моем кулеше. Рекомендую к нему "Бородинский", покрошенный в тарелку.

Так где же страшилки с канцерогенами, если пользоваться разумно всем, что дает нам Природа? Всё — яды и всё — мед. А уж как "карта" ляжет — зависит от человека.

О себе. Мне почти 80, многолетний подписчик "ЗОЖ", спасибо ему:

— за дыхательную гимнастику по А.Н. Стрельниковой (2500 шмыгов-движений в сутки),

— И.П. Неумывакину за H_2O_2. Употребляю полгода — везде есть результат. Опять же Неумывакину — за хождение на ягодицах.

Собрал все выступления Ивана Павловича в "ЗОЖ" за два года в один "пакет", скомпоновал, добавил свое, записал на дискету и, когда кто-то начинает "выступать", кладу перед ним свой "реферат" на 32 страницах и говорю: "Читай, вернешь через двое суток".

Ленив человек. Но иногда действует.

Если будете публиковать или ссылаться, то подпишите: "Петр Михайлович, Липецкая обл".

P.S. Извините за экспромт и его последствия.

"ЗОЖ": Что ж, Петр Михайлович, за забавный экспромт спасибо. А последствия... Наверное, будем продолжать использовать при жарке растительное масло, но уже меньше опасаясь канцерогенов в виде олифы. А вообще лучше все готовить на пару.

ЖИВЕТ НА ВЯТЧИНЕ ПОЭТЕССА

Милый «ЗОЖ»! Что ж ты меня подвел, напечатав в № 10 (262) стихотворение Веры Алексеевны Лалетиной «Мы так на них были похожи» под моим именем? Я же в предисловии писала, что посылаю стихотворение с разрешения автора. А теперь я плагиатор, и уже идут письма на этот счет. Мне стыдно, так как уже был прецедент, когда ее песню выдала за свою певица, а потом оправдывалась в газетной статье...

Вера Алексеевна – моя золовушка, ее «женская» поэзия любима в нашей области, женщины слушают ее, затаив дыхание. Вера покоряет искренностью, простотой, любовью к Вятской земле и Богу. Красной нитью проходят теплейшие слова об ушедшей маме. Второй сборник так и назван: «Солнце незакатное мое».

С извинением и просьбой опровержения авторства, истинная зожевка Прокашева Ю.В.

Адрес: Прокашевой Ю.В., 610001 г.Киров, ул. Чапаева, д. 38, кв.24.

«ЗОЖ»: Дорогая наша Ю.В., с удовольствием это делаем и приносим вам извинения. Признаемся – случаются казусы. Автор прекрасного стихотворения «Мы так на них были похожи» — Вера Лалетина. Еще раз извините.

И, конечно, хотелось бы получить книжечки Веры Алексеевны. Ее поэзия, действительно, берет за душу. Да что там слова?! Давайте послушаем.

Вера ЛАЛЕТИНА

«Не успели. Опоздали
Мы в любви тебе признаться.
Если б знали, если б знали...
Бесконечно нам терзаться».

* * *

Для кого-то сад – обуза,
Для кого-то сад – усталость.
Для меня мой сад как муза,
Для меня он просто радость!

Путь неблизкий,
перелеском,
Ну, а мне и горя мало:
В сад иду – пою я песни,
Это только для начала.

Поработав для порядка,
В меру, чтоб не до упада,
Приведя в порядок грядки,
Возвращаюсь я из сада.

Запах трав, цветов вдыхаю,
Наслаждаюсь птичьим
пеньем,
Чтоб не раз зимою
вспомнить
Эти чудные мгновенья.

Перед бабьим летом

Проснувшись утром
спозаранку,
Настроил бодростью себя,
Взял пса с собой
и за баранку.
Зовет удача, боль, стезя.
Помчался вихрем
по асфальту,
Исчадье города, прощай,
Несусь не в Крым
и не на Мальту,
На берега речушки Ай.
Пью свежесть утренней
прохлады,
У горной речки так всегда.
Приятно слышать серенады
Вальдшнепа, иволги, дрозда.
Мой пес резвится на лужайке,
А вместе с ним резвюсь и я,
И на разостланной фуфайке
Пытаюсь делать кренделя.

Адрес: Осипову Николаю Васильевичу, 455016 Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Чайковского, д. 72, кв. 12.

Сумел сплотить простой народ

Всего несколько месяцев выписываю «ЗОЖ». И сожалею о том, что его не было рядом в трудную минуту, когда я потеряла свою единственную половинку.

Сколько полезного и доброго я нашла в вестнике для себя, сколько замечательных интересных людей живет в нашей стране!

Чудесный вестник –
славный «ЗОЖ»,
Ты, на Спасителя похож.
Сумел сплотить простой
народ,
Который трудно так живет.
К тебе любой идет с душой,
С бедою малой и большой,
С огромной верой, что беда
Отступит напрочь, навсегда.
Родной наш, милый
наш народ
Упорством, мудростью
возьмет!
Он верит: в самый
трудный час
Нам светит «ЗОЖ» —
звезда для нас!

Адрес: Будко Ларисе Ивановне, 347631 Ростовская обл., г. Сальск, ул. Терниковой, д. 22.

Славьте жизнь!

Небушко ясное,
солнышко красное –
Утра погожего явь.
Время застывшее,
время летящее –
Каждый живущий
жизнь славь.

Адрес: Шилову-Магалаку Виктору, 666304 Иркутская обл., г. Саянск, м-н 7, д. 5, кв. 136.

КАК Я ЛЕЧИЛ ОТ ИКОТЫ

Газету покупаю, читаю с удовольствием. И от этого уже хорошо. Хорошо на душе. Хорошо, что в стране еще много милых, душевных людей, и общение с ними – счастье.

Для раздела «Творческий клуб» я написал рецепт-юмореску. Но в жизни все было так, как написано.

Была у нас хорошая приятельница, Павлова тетя Сима. Она работала стрелочницей, вышла на пенсию, но по-прежнему приходила навестить нас, побаловаться чайком, узнать, как там дела на работе.

Однажды напала на тетю Симу икота. Икает и икает. Надоело ей это очень. А я еще в детстве слышал, что напугать человека надо, и все пройдет. Встретил я тетю Симу и спросил про икоту. Да и сам вижу – икает, замучилась. Пригласил ее: мол, зашла бы как-нибудь. «Да сегодня же и приду», – говорит она. Отлично, думаю.

А я работал машинистом паровоза. Накануне получил спецодежду. Все это сложил вдоль коридора в виде лежащего человека. Брюки в валенки вставил. Шапку вместе с «головой» положил чуть в стороне от туловища. И в завершение всего рядом положил топор. Дверь не закрывал. В 60-е годы двери не очень-то закрывали. Сам перед ночной сменой прилег вздремнуть.

Слышу визг. Я вскакиваю, выбегаю в коридор. Включаю свет. Стоит тетя Сима. Ни жива ни мертва. Белая как мел. И ни звука. Ну, думаю, пересолил. И точно. Тетя коекак выдавила: «Кто это?» – «Тетя Сима, да что, вот так и так, мол, для пользы дела» – и не договорил. Она опомнилась, пришла в себя, и на меня обрушился такой град ругательств, что и Михаил Ульянов в фильме «Председатель» ужаснулся бы. А икота? Никаких икот. Прошло.

Потом мы пили чай, долго смеялись...

Адрес: Ермакову Владимиру Ивановичу, 454047 г. Челябинск, ул. 60 лет Октября, д. 28, кв. 74.

МОЛЮСЬ БОГУ ЗА ВАС...

В компанию «Фора-Фарм», известную своей продукцией для здоровья, приходит много писем с благодарными отзывами. Фрагменты некоторых из них – о креме для суставов «Софья с пчелиным ядом» – мы сегодня публикуем.

Спасибо вам, дорогие мои, за вашу «Софью». Если бы не она, я так и ходила бы, опираясь на две палки. После смерти мужа, инвалида войны, подкосил меня поясничный остеохондроз с опоясывающими болями. Наверно, и лишний вес сказался. В общем, сама стала инвалидом. Соседка, добрый человек, принесла «Софью с пчелиным ядом». Измазала я целый тюбик, стало чуть полегче. А после третьего тюбика прошли боли полностью и больше не возвращались. И еще спасибо, что крем такой недорогой, даже мне, пенсионерке, он вполне по карману.

Венина Галина Викторовна, г. Кострома.

Вы знаете, что такое работа под землей – в метрополитене? Я там тружусь уже 20 лет. Без солнца, полы цементные, сквозняки. Наши профессиональные болезни – суставы: артроз, радикулит. Ваша «Софья с пчелиным ядом» – настоящее спасение. Раз помажешь, укутаешь теплым, и боли исчезают на несколько дней. А мужчины ваш крем прямо на работе держат, на полочке. Чуть что, сразу помажут, и все проходит.

Зиновьева Юлия Михайловна, 57 лет.

Что бы делала без моей любимой «Софьи» с пчелкой, не знаю. У меня очень болели суставы и старый ушиб на спине, только ею и спасаюсь. Особенно в ненастную погоду – боль, отеки снимает моментально. «Софьей с пчелиным ядом» лечится вся наша семья: сноха, ей 60 лет, вторая сноха (по мужу), ей уже 89, и мы с моим стариком, нам по 80. Молим Бога за вас, что изобрели такой крем.

Гладько Зинаида Петровна, г. Реутов.

Я уже 25 лет на пенсии, а раньше служил в авиации, в 45 лет списали из-за давления. Пришлась на мою долю и война: пацаном гасил на нашем доме в Люблино бомбы-зажигалки. И вот уже несколько лет начали сильно болеть позвоночник, колени. Лежал в госпитале, лечился мазями – не прошло. Выручает нас с женой ваша «Софья с пчелиным ядом». Натрем больные места, и минут через 15 уже человеком становишься: и сесть, и встать, и ходить можешь. Спасибо вам за то, что вы есть!

Врублевский Гранит Степанович, бывший летчик-испытатель.

Обеими руками, которые раньше и поднять-то не могли, голосуем с женой за вашу «Софью с пчелиным ядом». Лечимся ею год, она ведь, слава Богу, недорогая. До этого на улицу уже не выходили, от боли в коленках не могли спускаться по ступенькам. А сейчас самостоятельно в магазин ходим, гуляем и вас добрым словом поминаем.

Г. М. и Л. А. Чиликины.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Крем «СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ» – уникальное средство. Недаром в течение последних трех лет он пользуется огромной популярностью среди людей, имеющих проблемы с суставами. Как известно, пчелиный яд содержит более 50 ценных биологически активных веществ. Они уменьшают вязкость крови и улучшают кровообращение, обладают спазмолитическим и противоотечным действием, питают сустав витаминами и минеральными веществами. Именно этим вызваны быстрый обезболивающий эффект крема, возвращение подвижности суставов. Особая микрокапсульная структура крема позволяет без потерь донести лечебные вещества – пчелиный яд, экстракты лекарственных растений, масла – к очагу болезни. А включение в состав крема «СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ» новейшего антиоксиданта и биостимулятора витанол многократно повышает регенерирующие (восстанавливающие) свойства лечебных компонентов.

Ненастная погода, холод, простуды, стрессы – все это провоцирует обострение болезней суставов. Почему крем «СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ» так хорошо помогает в этих случаях? Компоненты крема обладают сильными противовоспалительными свойствами (в пчелином яде это МСД-пептид) и поэтому воздействуют непосредственно на причину болезни – воспалительный процесс в суставах. Клинически доказано, что при регулярном использовании крема «СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ» уходят или заметно уменьшаются боли, возвращается подвижность суставов, останавливается процесс разрушения хряща, увеличивается выработка внутрисуставной (синовиальной) жидкости. Крем «СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ» – надежное, проверенное и доступное средство. Желаем вам всем здоровья и радости!

Врач-терапевт *Т.П. Кузнецова.*

Подробную информацию можно получить по телефонам:

Москва 786-34-00, 366-09-44, 126-92-87, 456-20-39. **Благовещенск** 42-83-50, 52-75-03. **Брянск** 66-16-26. **Владивосток** 34-26-92, 48-04-92, 28-64-80. **Волгоград** 44-00-51. **Вологда** 21-98-61. **Екатеринбург** 36-01-55, 74-89-39, 355-04-38, 375-85-70, 78-87-15, 352-28-48, 376-66-31. **Зеленоград** 535-55-10. **Иваново** 37-63-81, 39-32-89. **Иркутск** 29-16-58. **Казань** 73-91-74, 54-47-11. **Калининград** 36-02-01. **Краснодар** 60-56-45. **Красноярск** 52-94-77. **Набережные Челны** 58-70-18. **Находка** 64-19-13. **Нефтекамск** 4-26-14, 4-04-43. **Нижний Новгород** 66-56-61, 78-66-82. **Новосибирск** 66-63-93. **Омск** 65-12-36, 65-05-72. **Оренбург** 58-76-77. **Пермь** 18-14-88, 41-42-61. **Ростов-на-Дону** 44-69-47, 40-38-00, 95-00-40. **Салаaат** 6-18-16. **Самара** 35-19-84, 99-39-23, 42-33-28, 28-04-04. **С.-Петербург** 322-98-15, 103-45-30, 596-22-22, 567-01-29. **Саратов** 73-62-88. **Свободный** 2-26-05, 2-60-06. **Сельцо** 74-24-28. **Смоленск** 3-49-44. **Ставрополь** 23-01-18, 28-00-47. **Старый Оскол** 44-74-12. **Стерлитамак** 24-72-17. **Тамбов** 56-66-66. **Тольятти** 51-03-03,35-06-71, 50-88-50. **Томск** 43-00-44. **Тюмень** 37-34-40. **Уфа** 35-01-42, 52-43-45, 51-05-51, 24-05-66 **Хабаровск** 31-82-99, 55-36-25, **Чебоксары** 64-80-65. **Челябинск** 34-18-17, 41-83-25. **Якутск** 35-82-15, 35-76-79. **Актау** 51-39-04. **Алматы** 79-26-66. **Караганда** 73-21-21. **Костанай** 54-16-65. **Киев** 552-22-58, 552-81-28, 417-81-85. **Горловка** 3-36-51. **Донецк** 381-11-38. **Львов** 67-09-70. **Новоград-Волынский** 5-61-62 **Одесса** 22-01-75, 22-24-08, 35-82-39 **Полтава** 50-82-89 **Симферополь** 51-04-87. **Харьков** 783-95-97. **Чернигов** 10-63-26.

СЕРТ. № РОС RU. ПК 08. В03090

ИТОГИ КОНКУРСА НА ЛУЧШУЮ ИСТОРИЮ О «БИФИДУМБАКТЕРИНЕ1000»

Во-первых, хотим поблагодарить всех за добрые слова в адрес нашей компании «ЭккоПлюс». Нам было очень приятно получить такое множество замечательных писем с благодарностью за «БифидумБактерин1000» и узнать, что люди искренне ценят нашу работу, наш вклад в оздоровление россиян!

Итак, лучшими историями о «БифидумБактерине1000» были признаны: *июнь – Филиппово В.В. (п.Боровой), Филиппенко Л.И. (п.Светлый путь), Михеево В.А.(г.Кропоткин); июль – Ермольчук Т.Г.(г.Колпошево), Донилино В.П.(г.Пензо),Собитово З.Б.(г.Туймозы); август – Гоного А.Г. (с.Козоцкое), Федотов И.Ю. (г.Санкт-Петербург), Богирово С.В. (п.Шкотово-22).*

Каждый из победителей получит по почте набор оздоровительных продуктов «ЭккоПлюс» на сумму 1000 руб.: **«Черника ЭккоПлюс»**(зрение), таблетки и крем **«СуставАктив»**(суставы), **«ГепатинолПлюс»**(печень), крем **«ДляВен-т»** (вены, сосуды), **«ГинкгоАктив»**(работа мозга, память), **«Пивные дрожжи ЭккоПлюс с железом»**, **«Пивные дрожжи ЭккоПлюс с селеном»**, **«Пивные дрожжи ЭккоПлюс с Ca, Mg, D3»**, рыбий жир **«Янтарная капля с витамином Е»**, сироп **«Столетник»** (простуда, кашель), **«Эхинацея+С»** (иммунитет), **«Клюква+Эхинацея»**, **«Брусника+шиповник»**, **«36,6»** (природный аспирин), **«Подрастай-ка»**(кальций и витамины для детей), ну и, конечно, **«БифидумБактерин1000»**, который всегда полезно иметь под рукой! А также замечательный автоматический зонт!

Те, кто не оказолся в списке победителей, не отчоивойтесь! Ведь конкурс продолжоется! Нопоминоем одрес, по которому ждём писем от вос: 109341 г. Москво, ул.Перерво, д.54, 000 «ЭккоПлюс».

КОГДА КИШЕЧНИКУ НЕ ХВАТАЕТ БАКТЕРИЙ!

По последним данным, дисбактериозом страдают до 90% россиян. Его клинические проявления – **запор-понос, отрыжка-изжога, вздутие, боли и урчание в животе и т.д.** Многие стараются бороться с ними, хотя на самом деле нужно попытаться искоренить саму причину заболевания. Ведь «запущенный» дисбактериоз приводит не только к нарушению работы кишечника, но и к таким серьезным последствиям, как **нарушения работы печени, обмена веществ, аллергические болезни, "песочек" в почках, частые простуды, молочница и т.д.**

Что же такое дисбактериоз? Это нарушение состава и свойств микрофлоры, **90% которой составляют бифидобактерии.** Восстановить состав бифидобактерий поможет «БифидумБактерин 1000» компании «ЭккоПлюс».**Таблетки «БифидумБактерин 1000» быстро восстанавливают баланс желудочно-кишечной микрофлоры,** ликвидируют клинические проявления дисбактериоза.

Подлинность «БифидумБактерина1000» можно установить по наличию логотипа «ЭккоПлюс» на каждой таблетке.

Москва 258-75-74, 105-0725, 788-1100, 331-9154, 467-58-98; **С.-Петербург** 567-0129, 356-7707; **Екатеринбург** 79-31-24; **Барнаул** 61-25-77; **Волгоград** 43-37-42,96-66-06; **Ижевск** 76-27-00, 50-45-11; **Иркутск** 46-72-08; **Казань** 15-92-37, 999-121, 994-046, 38-14-81; **Красноярск** 21-84-26, 46-23-31, 52-94-77; **Липецк** 772-622; **Магнитогорск** 37-53-60; **Н.Новгород** 68-52-81; **Новосибирск** 60-09-70, 23-55-47, 51-51-88; **Пермь** 120-818; **Омск** 60-20-76; **Самара** 363-312, 70-54-04, 42-33-28; **Тамбов** 566-666; **Тверь** 488-827; **Тольятти** 51-03-03; **Тюмень** 494-784; **Уфа** 24-22-10, 24-05-66, 22-32-92; **Челябинск** 51-60-94, 42-69-25, 90-06-78. Также можно заказать его по почте (в этом случае цена будет 56,67 руб. за упаковку+доставка): **102000 Москва, ГУ ГЦМПП, а/я «Почтовый торговый дом».**

Книга-почтой

Дорогие читатели! В нашем последнем купоне («ЗОЖ» №8) было опубликовано предложение на книги хорошо вам известных авторов. Некоторые издания вызвали огромный интерес с вашей стороны, и мы, к сожалению, не смогли выполнить заказы всех читателей. Приносим вам свои извинения. Те, кто так и не получил желаемую литературу, пожалуйста, повторите заказ. Только запаситесь терпением, так как мы просто не успеваем обрабатывать ваши заявки.

В этот раз мы делаем **особое предложение**. Если вы закажете комплект из **трех календарей на 2005 год** (3 первые строки в таблице), то получите новую книгу фитотерапевта ***Стеблина И. «Очищение и лечение Золотым усом» в подарок!***

Многие зожевцы стали нашими постоянными клиентами. Поэтому всем, кто уже **получал** от нас книги, мы предоставляем **10-процентную скидку** на заказ по данному купону. В заказе желательно написать номер вашего читательского билета (он указан в накладной к бандероли), тогда мы быстрее найдем вас в своей клиентской базе.

Обратите внимание: у нас изменился индекс!
Мы ждем ваших заказов по адресу:
192242 Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал».
Цены в купоне указаны без стоимости доставки. Почтовые расходы составят около 35% от суммы заказа. Книги высылаются наложенным платежом. Заказы принимаются на сумму от 99 рублей.

КУПОН ЗАКАЗА чит.бил.№______

Фамилия И.О.____________________
Индекс__________, область ____________
район______________, нас.пункт____________
ул.__________________, дом_____корп.___, кв.____

лот	Автор, наименование книги	цена	шт
9996	Фэн-шуй и здоровье. Календарь на 2005 год	38 р.	
9997	Луна подсказывает. Календарь на 2005 год	38 р.	
9998	Женский календарь на 2005 год	38 р.	
9999	**Стеблин И. Очищение и лечение Золотым усом.**	35 р.	
4595	Неумывакин И. Перекись водорода. Мифы и реальность	34 р.	
4629	Неумывакин И. Эндоэкология здоровья	94 р.	
4844	Болотов Б. Шаги к долголетию	34 р.	
4625	Болотов Б. Молодость и долголетие	38 р.	
5110	**Болотов Б. Здоровье человека в нездоровом мире.** Тв. переплет, 480 стр.	115 р.	
4719	Погожев Г. Очищение по Болотову	35 р.	
4770	Погожев Г. Питание по Болотову	35 р.	
4653	Погожев Г. Жизнь по Болотову. Тв. пер.	94 р.	
5111	Мазур О. Скипидарные ванны. Учение Залманова	42 р.	
4583	Ладожская С. Амарант - значит бессмертный	38 р.	
4676	Филиппова И. Льняное масло, или золотой ключик к долголетию	36 р.	
4301	Николаева М. Растения в вашем доме. Фэн-шуй	54 р.	
4242	Большая энциклопедия народной медицины. 20.5x25, 1120 стр., тв. пер.	345 р.	

Цены действительны до 01.12.2004 г.

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны: редакция и издательство:
215-39-26, 287-82-99, 287-22-38 и факс: 216-36-34
Отдел распространения: т/ф 287-85-96.
«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4 п.л. Цена свободная.
Общий тираж 3.158.327 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.577.587 экз.
Заказ № 405217. Подписано в печать 02.09.2004
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail:mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

